மங்கையர் மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II
(இணைப்பு)
கேட்டு வாங்குங்கள்



நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் –I

MANGAYAR MALAR அக்டோபர் 2004 விலை ரூ.15


சாந்தி தேங்காய் எண்ணெய்
Shanthi
Coconut Oil
Shanthi
Coconut Oil
100% Pure
100%
தூய்மையானது
பாக்கெட் : 5 மி.லி, 50 மி.லி, 100 மி.லி,
200 மி.லி, 500 மி.லி, 1 லிட்டர்
பாட்டில் : 50 மி.லி, 100 மி.லி, 200 மி.லி,
500 மி.லி,
மற்றும் 15 கிலோ டின்
விநியோகஸ்தர்கள் வரவேற்கப்படுகின்றனர்
மதன் அக்ரோ இண்டஸ்ட்ரீஸ் (இந்தியா) பிரைவேட் லிமிடெட்.,
2வது மாடி, ஸ்ரீ வாரி கோகுல் டவர்ஸ், ரேஸ்கோர்ஸ், கோவை–18.
போன் : 0422 – 5393390 (3 Lines) பேக்ஸ் : 0422 – 2215795
E-mail:madhanagro@sify.com, chickenworld@sify.com
www.shanthifarms.com
பரிசுத்தம் ! அம்மாவின் அன்பு மாதிரியே . . .

2004



இதழ்:9

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

ஆசிரியர் : ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் : சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி : 22345622, 23, 24
தொலைநகல் : 044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு : mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு : subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு : info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

"வாழ்க வளமுடன் வாழ்க வையகம்..." இந்த வார்த்தைகள் அற்புத சக்தி படைத்தவை என்பது எனது அனுபவம். சொல்லச் சொல்ல நட்பு வட்டம், நற்சிந்தனை வட்டம், உலகளாவிய அன்பு வட்டம் என்று விரிந்து கொண்டே போகிறது. பரந்து விரிகின்ற 'சக்தி' இந்த அகிலத்தைக் காத்திடும் 'அரவணைப்பு வட்டம்' ஆக வேண்டும். பேதமில்லாத ஒற்றுமை எங்கும் நிலவ வேண்டும். இதுதான் முதல் பிரார்த்தனை!

பிறப்பும் இறப்பும் ஒரு ஆடையைக் கழற்றி விட்டு மற்றொரு ஆடையை உடுப்பது போலத்தான்... கடலில் அலைகள்



உங்களுடன்...

வருவது போலவே நாம் இருப்பதும் போவதும். இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொண்டால்... கிடைத்த வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ வேண்டும் என்று எண்ணத் துவங்குவோம். என்ன... சுற்றி வளைக்கிறேனோ? புதிதாக எனக்குத் தரப்பட்டிருக்கும் ஆசிரியர் பொறுப்பு, முழுமையாகப் பணிபுரிய வேண்டிய கடமை... எனது அன்புக்கும் பெருமதிப்புக்கும் உரிய சகோதரி மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்கள் தனது அனுபவ நீருற்றிப் பேணிவந்த மலர்த் தோட்டத்தின் புதுத் தோட்டக்காரர்(ரி) பணி என்னுடையது. அவர் காட்டிய அடிச்சுவடே எனக்கு வழிகாட்டி. உதவும் கரங்களாக நீங்கள்... மலர்கள் பூத்துக் குலுங்கட்டும்...

நவராத்திரி விழாக்காலம். பெண்ணுக்குள்தான் எத்தனை சக்தி... மழலையாக, சிறுமியாக, குமரியாக... கன்னிகையாக, அன்னையாக... எத்தனை வடிவில் வழிபடுகிறோம்... ஒவ்வொரு பெண்ணும் திறமையின் பெட்டகம். அன்றைய அன்னையரை விடப் பல



–ரேவதி சங்கரன்

ஸ்ரீ என்பது அழியாத செல்வம். குறையாத நிதி. நான் பொறுப்பேற்க ஒப்புக் கொண்டதும் நடந்த அதிசயம் இது! மும்பையிலிருந்து சென்னைக்கு வந்து மகளது திருமணத்தை நடத்திய ஒரு குடும்பத்தினர் 'அழைக்க' வந்திருந்தனர். திருமண அழைப்பிதழ் என்று கையில் வாங்கிப் பார்த்தால் மும்பை மஹாலக்ஷ்மி, மஹாசரஸ்வதி, மஹாகாளியின் அழகிய திருஉருவப்படம். உடனே எழுந்த எண்ணம், மஹாலக்ஷ்மியின் பேரருள் மங்கையர் மலர் மூலமாக அனைவரது இல்லத்திலும் பொன்மழையாகப் பொழிய வேண்டும். எனவேதான் 'திரு'வின் அருள் முதல் பக்கத்திலேயே!

மடங்கு அதிகமான சவால்களை எதிர்நோக்கி வாழ்வின் இலக்கைத் தொட வேண்டிய கட்டாயத்தில் இன்றைய அம்மாமார்கள்... மா! துஜே ஸலாம்!

கல்லூரி ராணிகள் உல்லாசத் தேனீக்களாக இளமைச் சிறகடிக்க வேண்டிய பருவத்தில் பல தடைக்கற்களைத் தாண்டி விழுந்து எழுந்து கல்வி பெற வேண்டி இருக்கிறது. மென்மலர்கள் இரும்பாக இறுகுவது ஏன் என்று புரிகிறது. உன்னால் முடியும் மகளே... தைரியமாகச் செல்...

இருளும் ஒளியும் போல் நம் முன்னோர்கள் சொன்ன வார்த்தைகளில் சில முரண்பாடாக நெருடுவதைப் பகிர்ந்து கொள்ளட்டுமா? ''உள்ளொன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசுவார் உறவு கலவாமை வேண்டும்...'' புரிகிறது... அதே குரலில், ''உள்ளே பகை வையடா தாண்டவக் கோனே... உதட்டில் உறவாடடா...'' என்றால்... தடுமாறாமல் என்ன செய்வது? இந்த நேரத்தில் நமக்குத் தேவை தெளிவு, முரண்பாடுகளைத் தாண்டிச் செல்லும் வலிவு...

டிரக் டிரைவர்கள் ஒன்பது பேர் உயிர் தப்பிய சந்தோஷம் சிறு புன்னகையாக நமது உதட்டோரம் மலர்வதற்குள் நெஞ்சம் துடிதுடிக்க துக்கம் அடைத்துக் கண் விளிம்பில் பொலபொலவென்று கண்ணீர் பொங்கும்படியான கொடுமை ரஷ்யாவில் நடந்திருக்கிறதே... இறைவா இனியும் இந்த மாதிரிக் கொடுமைகள் உலகில் நடக்காமல் இருக்கக் கருணைபுரிவாய்... இது இரண்டாவது பிரார்த்தனை!

என்னால் முடியுமா? என்ற கேள்வி உங்களுக்குள் எழும்போதெல்லாம் முடியும்... கண்டிப்பாக முடியும் என்று சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். சாதனை படைப்பீர்கள்.

இதுவரை பேனாவை எடுத்து எதையும் எழுதவில்லை என நினைக்கும் சகோதரிகள் - எழுதத் தொடங்கலாம். தோன்றும் கருத்துக்கள், தொடரும் வாக்கியங்களாக, அழகிய கவிதையாக, ஆழம்மிக்க கட்டுரையாக மலரட்டும். உங்கள் ஆற்றலுக்கு அரங்கம் நம் பத்திரிகை என்ற நம்பிக்கை உங்களுக்குத் தூண்டுகோலாக உதவட்டும். எழுதுகோல் பேசட்டும். நமது 'அன்பு வட்டம்' விரிவு பெறட்டும். இது மூன்றாவது பிரார்த்தனை!

இந்த மலர் இரட்டை இதழாக விரிவதில் எனக்கு இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி... உங்களுக்கும்தானே!


SOFA SETS
More than 50 Models
DINING SETS
More than 50 Models
COTS
More than 50 Models
SOFA-cum-BEDS
More than 25 Models
WOODEN WARDROBES
More than 25 Models
Grihapravesam Collections
Take Sathya Furniture to your New Homes. Take Prosperity.
Sathya
Furniture World
Since 1958
Specialist in Custom Made Furniture
One of India's Biggest Furniture Showroom
H.O : Mylapore
(20,000 sq.ft)
139, R H Road,
Next to Sanskrit College,
Ch-4. Ph : 24982930 / 31
Anna Nagar (West)
DABC Bldg.,
6, M T H Road, Padi,
Opp. TVS, Padi, Ch-50.
Ph : 52155929
Velachery
Paramount Park,
358, Velachery-Tambaram
Main Rd, Ch-42.
Ph : 52144929
Coimbatore
266, Mettupalayam Road,
Near Saibaba Temple
Bus Stop, Cbe - 43.
Ph : 2452929 / 30
STEEL CUPBOARDS
More than 100 Models
COMPUTER TABLES
More than 25 Models
ENTERTAINMENT SETS
More than 10 Models
Also Available
Office Furniture
Recliner Chairs
Diwans
Kitchen Cabinets
Computer Tables
Office & Industrial Furniture
We also undertake all kinds of Interior Works
Exchange Option available for Old Furniture
Major Credit Cards accepted
BEDROOM FURNITURE
More than 50 Models


FIREWORKS BY LAKME
தருண் தஹிலியானியின் டிசைன்


LAKMÉ
INDIA
FASHION
WEEK
WINTER GRAND FINALE
இந்த சீசனைக் கொண்டாடி
வரவேற்கப்போகும்
மின்னல் கீற்றுகள்
வின்ட்டர் 2004
LAKMÉ
KOHL SPARKLER

'ஓ! இப்படி ஒரு வழி இருக்கா?'



✉ எப்படிப்பட்ட நெருக்கடியான சூழலையும் எதிர்கொண்டு மனந் தளராமல் எதிர்நீச்சல் போடுவதே வாழ்க்கை. இதனைத் தெளிவாக தமது கட்டுரையில் வெளியிட்டிருந்தார் பவளசங்கரி அவர்கள். சிறு சிறு தோல்விகளைக் கூடப் பெரிதுபடுத்தும் இளையதலைமுறையினர் படித்து, பயன்பெற வேண்டிய விஷயம் இது.
சென்னை - 4, வி. ஜானகி.

✉ 'ஓ!' இப்படி ஒரு வழி இருக்கிறதா...!' சபாஷ்! 'நாடகம்' என்ற ஒரு பக்க நாடகத்தின் மூலம் பள்ளிக்குச் செல்லும் போது அழுது அடம்பிடிக்கும் குழந்தையை அகம் மகிழ்ந்து செல்ல வைக்கும் அற்புதத்தைத் தரிசித்தேன்! நாடகமே உலகம் என்று சும்மாவா சொன்னார்கள்?
திசையன்விளை,
பி.எஸ். வளர்மதி.

✉ 'சிசேரியன்' பற்றிய பிரமிக்க வைக்கும் கட்டுரை, மருத்துவக் குறும்படம் பார்த்த திகைப்பு கலந்த உணர்வை ஏற்படுத்தியது.
அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

✉ "எச்சரிக்கை தேவை" என்ற கட்டுரை ஒரு வரப்பிரசாதம்தான். மறுப்பதற்கில்லை. ஆயினும் பெருகி வரும் தினசரி கொள்ளையிலிருந்து கைவசம் உள்ள சொற்ப நகைகளை ஏற்கெனவே நாங்கள் பரண், பழைய புத்தகக் குவியல் நடுவேதான் வைத்திருக்கிறோம். இந்த யோசனையை வெளிப்படையாக அறிவுரையாகச் சொல்லி விட்டீர்களே. இனி திருடர்களின் கவனம் அங்குதான் செல்லும்!
சென்னை - 78, ஏ. ரங்கநாதன்.

✉ "பிரார்த்தனை செய்வது எப்படி?" பலருக்கும் தீராத பிரச்னைகள் தீர 'வழிவகை செய்யும் விதத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது!
சென்னை - 44, ஆர்.வி. ரஞ்சனி.

✉ திரு சுந்தரம் அவர்களின் 'செப்டெம்பரே வருக' மலைவாசஸ்தலங்களின் கட்டுரையைப் படித்தவுடன், அங்கெல்லாம் சென்று அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற ஆவலை ஏற்படுத்தியது. இனி கோடை விடுமுறை போன்று செப்டெம்பர் மாதமும் சுற்றுலா (பசுமையான மலைகளைப் பார்க்க) (குழந்தைகளுக்குத் தோதாக கால் ஆண்டு பரீட்சை விடுமுறை வரும்). சென்று வர வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தியது.
சென்னை - 41, புஷ்பா நரசிம்மன்.

✉ 'ஸ்ரீ'யின் மகிமையை ஒரு வருட காலமாகப் படித்து விட்டு இந்த மாதத்துடன் முடிவடைந்தது என்னும் பொழுது கொஞ்சம் வருத்தம். கோலாப்பூர் போய் லக்ஷ்மியைத் தரிசித்து விட்டு வந்தது போல் ஒரு அனுபவம். மறுபடியும் 'ஸ்ரீ'க்காக் காத்திருக்கிறோம்.
சென்னை - 93, பி. கமலா.

✉ ஆபீஸின் செகரட்டரி/ரிசப்ஷனிஸ்ட் பணிகளை அறிவுபூர்வமாகவும் மனப்பூர்வமாகவும் செய்வதன் மூலம், சின்னதும் பெரியதுமாக எத்தனை பேருக்கு உதவ முடியும் என்பதை மிகமிக அழகாகத் தெரிவித்தது 'கானல் நீரும் ஒரு மானும்' தொடர்.
சென்னை, மனோரமா மூர்த்தி.

✉ கடந்த பதினான்கு மாதங்களாக திரு. என். சொக்கன் அவர்களின் 'கானல் நீரும் ஒரு மானும்' கதையின் மூலமாக 'ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜிஸில்' உலவி வந்தோம். அதன் நாயகியான தீபாவின் நளினமான செயல்களை வர்ணிக்க வார்த்தையில்லை. தீபா ஒரு திறமைமிக்க அலுவலர். அவளின் சிரித்த முகமும், பிரச்னைகளை அவள் அணுகும் விதமும், வேலைப் பளுவை அவள் சமாளிக்கும் விதமும் அற்புதம். நகரங்களின் பல நிறுவனங்களுக்குத் தேவை

சொல்ல விரும்புகிறோம்

பல தீபாக்கள்!

திருநெல்வேலி - 7, வி. திலகம்.

✉ 'செப்டெம்பரே வருக' இணைப்புப் புத்தகத்தில் உத்ராஞ்சலில் உள்ள நைனிடால் வரையறாக்களைச் சொன்ன சுந்தரம் உத்திரபிரதேசத்திலுள்ள இமயமலைப் பகுதியுள்ள டேராடூனுக்கு பக்கத்தில் சுமார் 45 கிலோ தொலைவிலுள்ள மசூரியைப் பற்றிச் சொல்லவில்லையே! சுமார் 6000 அடி உயரம், டில்லியிலிருந்து 7 மணி நேரத்தில் பஸ்ஸிலும், 10 மணி ரயில் பிரயாணமாகப் போகலாம். அங்கு ஒட்டகப்பாறை, நூலகம், ரோப் டிராலி, இமயமலை வெண்பனிகள் பார்க்கலாம். மிகவும் ரம்யமான இடம்.

வேலூர், கே. லக்ஷ்மி.

✉ தங்களின், "இன்னுமா நெஞ்சில் சுமக்கிறாய்?" தலையங்கம் வெகு அருமை. நெஞ்சைத் தொட்டது. சுமார் 50 வருடங்களுக்கு முன்பெல்லாம், நல்ல குணச்சித்திர திரைப் படங்களை குடும்பத்தோடு திரை அரங்குகளுக்கு போய்ப் பார்த்த காலமெல்லாம் போய் விட்டது. ஏதாவது ஒரு திரைப்படத்திலாவது கதாநாயகியும் துணை நடிகைகளும் படம் முழுவதும் புடவை, ரவிக்கைகளில் நடிக்கிறார்களா? பக்திப் படங்களும் இந்த கோரத்திற்கு விதிவிலக்கு அல்ல!

திருச்சி, கே. எஸ். இராமநாதன்.

✉ செப்டெம்பர் இதழில் 'தண்டனை' என்ற சிறப்புச் சிறுகதையைப் படித்து, நான் விட்ட கண்ணீர்க் கறை இன்னும் காயவில்லை. கௌரி கிருபாநந்தன் மொழி பெயர்த்த விஜயலக்ஷ்மி எழுதிய தெலுங்கு மூலம் உள்ளத்தைப் பிழிவதாக உள்ளது. சாந்தாவின் குற்ற உணர்வும், கிருஷ்ணாவின் பெருந்தன்மையும் என் மனதைத் தொட்டு விட்டது. இது கற்பனை கதை தானா என்ற சந்தேகமே உண்டாகிறது!

பாண்டிச்சேரி, ஆனந்தா.

இந்த இதழ் நவராத்திரிச் சிறப்பிதழ் பக்கங்களில் கோலங்களால் அலங்கரித்திருக்கும் வாசகிகள் : சுதா முரளீதரன், அருணா ஷண்முகம், லலிதா, பிரேமா, ராஜி பத்மனாபன், சாந்தி சங்கர்.

அட்டை வண்ணப்படம் : சங்கர் சத்யமூர்த்தி


85% இந்தியப் பெண்கள், குறைந்திருக்குப்
400 013. advisor@garnierindia.com
1600-22-3000.



புதுசு எது புதுசு!

சென்னை பாரிமுனையிலுள்ள குறளகத்துக்குள்ளே போனதும், 'கொலு கொலு'ன்னு இருக்கிற பிள்ளையார், நம்மை துதிக்கையை அசைத்து வரவேற்கிறார். மண், மரம், சிப்பி என ஆரம்பித்து கண்ணாடித் துண்டுகள் வரை பிள்ளையாராக மாறிப் போயிருக்கின்றன.

புதிதாக வந்திருக்கிறது 'அஷ்டலிங்கம்' செட்! (இந்திர லிங்கம், அக்னிலிங்கம், எம லிங்கம், குபேரலிங்கம், ஈசானியலிங்கம் 'யம்மாடி யோவ்!) கொண்டு வந்திருப்போர் பாண்டிச்சேரி கைவினைக் கலைஞர்கள்!





நம் கால்கள் தானாகவே வலம் வரத் தொடங்கி விட்டன - 'திருவண்ணாமலை கிரிவலம் செட்!'

'சென்னைப் பட்டணம் டாய்ஸ்' அணிவகுக்கின்றன. டெரகோட்டாவில் செய்யப்பட்டுள்ள குதிரையும் யானையும் 'கம்பீரம்' காட்டுகின்றன.

மரம், பிளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் மற்றும் ஜரிகை வேலைப்பாடுகளாலான 'பூரண கும்பம்' மற்றும் 'பருப்புத் தேங்காய்க் கூடு' அழகில் அசத்துகின்றன.



வெள்ளை சிமெண்டினால் ஆன பொம்மைகள் - இந்த வருடம் கல்கத்தாவிலிருந்து புது வரவு.

ரோஸ்வுட்டினாலான நாகப் பாம்பு 'உஸ்ஸ்', 'மணிமண்டபமோ வாவ்!' மைசூர் கலைஞர்களின் திறமை பளிச்சிடுகிறது!

இப்போதெல்லாம் சின்னச் சின்ன பொம்மைகளுக்கும், மினி செட்களுக்கும் தான் மவுசு. கேரம் போர்டு செட், தாயம் விளையாடும் செட், விருந்து செட், இனி ஜோசியம் செட், பாம்பு வித்தை செட், சங்கீத வகுப்பு செட், எல்லாம் ரூ.30 லிருந்து கிடைக்கிறது.

அடுத்து கே.கே. நகரிலுள்ள பரார்த்தனா கலைக் குடிலுக்குள் நுழைந்தோம். டெரகோட்டாவினால் ஆன மணி அசைந்து வரவேற்றது. புதுமையாக சுதந்திர தேவி சிலை, குமரி வள்ளுவர் சிலை என வித்தியாசப்படுத்தியிருந்தார்கள்.

பல பொம்மைகள் பெயர்களின்றி அழகாய் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. நாம் அவற்றிலொன்றுக்கு பெயர் வைத்து விட்டு வந்தோம் 'லஜ்ஜாவதி' என்று!

கட்டுரை + படங்கள் **ஐஸ்**

Angels™
Advanced Clinic
hair, skin & body care
Since 1991
Website: www.angelsadvancedclinic.com



Dr. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology
Recipient of Indira Gandhi Priyadarshini Award, Member of International Aestheticians, ENGLAND (1997)
Member of British Association of Beauty Therapy & Cosmetology, UK.



தலைமுடி உதிர்தலுக்கான சிகிச்சை

தலைமுடி உதிரவிடாமல் கட்டுப்படுத்தி, அதனை வலுவூட்டும் சிகிச்சையான ஹேர் கேர் தெரபி மற்றும் ROOT STIMULATION சிகிச்சையின் மூலம் இப்போது இந்தியாவில், உங்கள் ஏஞ்சல்ஸில் கிடைக்கிறது. இச்சிகிச்சையின் மூலம் தலை முடி உதிர்தலை தடுத்து விடலாம். இதைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள கிளினிக்கை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

தலைமுடி வளர்ச்சி வேண்டுமா

பெரும்பாலன பெண்களுக்கு அடர்த்திதன்மையற்ற தலைமுடிக்கு HAIR REGROWTH சிகிச்சையில் வளர செய்யலாம். இச்சிகிச்சை முதல் முறையாக FDA (USA) - வால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. இது 100% பாதுகாப்பான சிகிச்சை.



தேவையற்ற ரோமங்களுக்கான சிகிச்சை

முகத்திலுள்ள தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்குவதற்கு பலரும் எலக்ட்ராலிசிஸ் போன்ற சிகிச்சைகளையே நாடுகின்றனர். இவை தற்காலிகமான தீர்வையே தருகின்றன என்பதோடு பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆனால் ஏஞ்சல்சின் அட்வான்ஸ்டு லேசர் சிகிச்சை, ரோமங்களை வேர்களிலிருந்தே நீக்குவதால் அவை மீண்டும் வளர வாய்ப்பில்லாமல் போகிறது. இதில் லேசர் கதிர்களின் உதவியுடன் ரோமக்கால்களை வலுவிழக்கச் செய்வதன் மூலம் அனாவசிய ரோமங்கள் அறவே நீங்குகின்றன. இது பெண்களுக்கு மேல் தாடை - கீழ் தாடை - அக்குள் - வயிறு - மார்பகம் போன்ற பகுதிகளிலும் மற்றும் ஆண்களுக்கு நாடி அக்குள் போன்ற பகுதிகளிலும் தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்கி விடலாம்.



இந்தியாவில் முதல் முறையாக லைரா
LYRA I ND : YAG Laser
USA FDA சான்றிதழ் பெற்றது.

உடல் எடையை குறைப்பதற்கான சிகிச்சை

ஏஞ்சல்ஸில் அக்வா தெர்ம், செல்லுலைட் தெரபி, பாடி பார்மர், புரோட்டீன் ட்ரீட்மெண்ட் மூலம் இடுப்பு, வயிறு, தொடை போன்ற பகுதிகளில் மடிப்பு விழாமல் சரி செய்ய முடியும். இதன் மூலம் உடலில் தேவையற்ற சதைகளைக் குறைத்து உடல் எடையை குறைப்பது மட்டுமின்றி உடல் ஒரு கட்டுக்கோப்போடு (Skin Tightening) வைத்திருக்க முடியும். ஏஞ்சல்ஸின் Figure Correction, Spot Reduction புரோகிராம்கள் மூலம் தேவையற்ற சதையை குறைத்துவிடலாம்.

மார்பகம் வளர்ச்சி பெற ஏஞ்சல்சை நாடுங்கள்



உடலமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு மார்பகம் வளர்ச்சி அடையாத பெண்களுக்கு இங்கு அட்வான்ஸ்ட் மசில் ஸ்டிமுலேஷன் தெரபி என்ற அதி நவீன சிகிச்சையின் மூலம் மார்பகத்தை சுற்றியுள்ள தசைகளை ஸ்டிமுலேட் செய்து சீரான மார்பக வளர்ச்சி பெற முடியும். இது Non-Surgical சிகிச்சையாகும்.

ஏஞ்சல்ஸின் அட்வான்ஸ்ட் சிகிச்சைகள்

- பெண்களிடமுள்ள வழுக்கை தலைக்கு நிரந்தர தீர்வு பெற SILICON SYSTEM சிகிச்சை
- பருக்களை நீக்க SKIN CARE THERAPY
- WHITE & BROWN PATCHES -யை MICRO PIGEMENTATION மூலம் மறைத்து விடலாம்
- சிகப்பழகைப் பெற IMPORTED INHIBITORS THERAPY

2B, 3rd Avenue, T-53/99, (Opp. 14 Shops), Rajeshwari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40.

Cell: 98400 46599. Ph: 044 - 26212547 / 26213468 / 52176679

• Hyderabad - (040)23222111, 55368999 • Vijayawada - (0866)2477149
• Vizag - (0891)2598697 • Rajahmundry - (0883)2461007 • Bangalore - (080)51153995

*வாடிக்கையாளர் ஒத்துழைப்பும் உடல் பக்குவம் பொறுத்து சிகிச்சை பலன் வேறுபடும்.

மங்கையர் மலர் நவம்பர் 2004

ரேவதி சங்கரன்

எழுதும் புதிய தொடர்



'ஈச்வரி... ஜெகதீச்வரி'

– அதிசயம், அற்புதம், ஆனந்தம்

'பூ மலரும்போதே...'

'பூப்பு' முதல் 'மூப்பு' வரை

– மகப்பேறு மருத்துவரின் பதில்கள்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்



பட்டாசு, பலகாரம், புத்தாடை,
புது புதுச் செய்திகளுடன்...
உங்கள் இல்லங்களில்
'ஒளி' சேர்க்க வருகிறது!

சாக்கு அத்தையும், சட்டாம்பிள்ளைத்தனமும்!

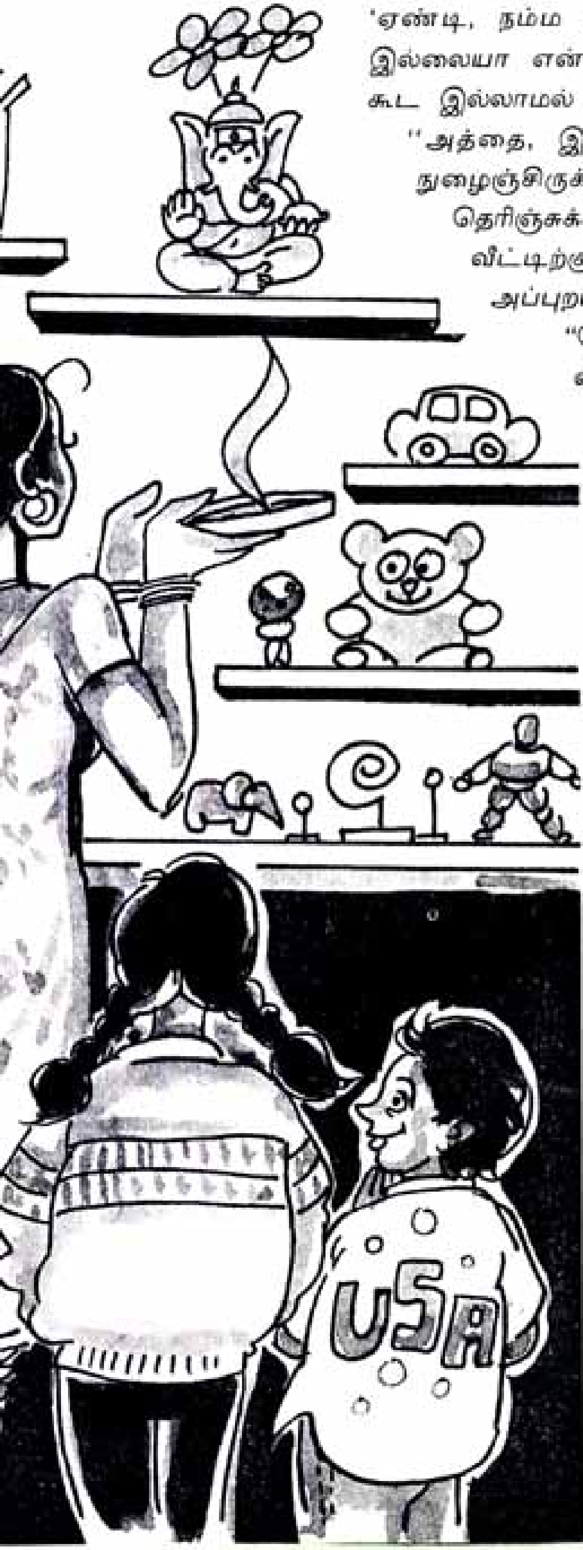
நியூயார்க் நகரில் ஃபிளைட் லேண்ட் ஆனவுடனேயே எனக்கு அஸ்தியில் ஜுரம் பிடித்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டது. போய் இருக்கப் போவதோ மாப்பிள்ளை வீடு. கூட வந்திருப்பதோ சாக்கு அத்தை. 'எனக்குக் குழந்தையா குட்டியா? உன் மாப்பிள்ளையை, உனக்கு ஸ்பான்சர் பண்ணும் பொழுது எனக்கும் சேர்த்து பண்ணச் சொல். பணம் எல்லாம் அவா தர வேண்டாம். நான் கைக் காசை போட்டுக்கிறேன். யாருக்கு சேர்த்து வைக்கணும்? பணத்தைத் தலையிலேயா கட்டிண்டு போகப் போறேன்? என்னமோ குழந்தைகளைப் பார்த்து நாளாச்சு. அவாளுக்கே குழந்தைகள் பொறந்துடுத்து. கண்ணால பார்க்கக் கூட முடியாம கண்ணை மூடிட்டேன்னா...''



அத்தை சின்ன வயசிலேயே கணவனைப் பறிகொடுத்து விட்டு வீட்டோடு இருப்பவள். குழந்தைகளிடம் வாஞ்சை உண்டு என்பதெல்லாம் உண்மைதான். ஆனால் வாயை வைத்துக் கொண்டு சும்மா இருப்பாளா என்றால் சந்தேகம்தான். 'அதை ஏன் அப்படிப் பண்ணினே? இதை ஏன் இப்படிப் பண்ணினே? இன்னும் இதை நறுவிசாகப் பண்ணலாம்!' என்று பொழுது விடிந்து வாயைத் திறந்தால் .... இருக்கும் நேரத்தை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். என்னமோ கைக்காசை செலவழித்துக் கொண்டு வருபவளை எப்படி வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டு விட்டு வர முடியும்.'

ஏர்போர்ட்டிற்கு பெண், மாப்பிள்ளை குழந்தைகள் சகிதம் வந்து வீட்டிற்கு அழைத்துப் போனார்கள். வரும் வழியெல்லாம் வானுயர்ந்த கட்டடங்களும், 'சர் சர்' என்கிற சத்தத்துடன் பிய்த்துக் கொண்டு பறக்கும் வாகனங்களும் இன்பமான

ஆச்சர்யத்தைக் கொடுத்தாலும் அத்தைக்கென்று உண்டான சந்தேகத்திற்கு யாராலும் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. 'ஏண்டி, நம்ம ஊர்ப் பக்கத்துகாரா ஒருத்தர் கூட இல்லையா என்ன? ஏன் எல்லார் வாசலும் கோலம் கூட இல்லாமல் மூளியா இருக்கு?'



''அத்தை, இப்பத்தானே அமெரிக்காவுக்குள்ளே நுழைஞ்சிருக்கேன். இந்த ஊரைப் பத்தி நிறைய தெரிஞ்சுக்க நிறைய அவகாசம் இருக்கு. முதலில் வீட்டிற்குப் போய் ஒரு காப்பி சாப்பிட்டுட்டு அப்புறம் பேசலாம்'' இது மாப்பிள்ளை.

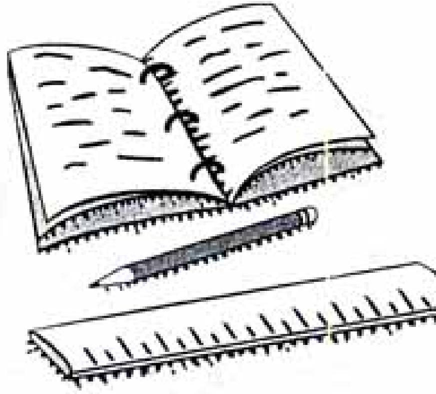
''பேசலாம், பேசலாம். உங்களோடயெல்லாம் பேசணும்னுதானே இவ்வளவு தூரம் வந்திருக்கேன். வந்ததிலே எல்லாவற்றையும் விடப் பெரிய சந்தோஷம் என்னன்னா இந்த வருஷம் நவராத்திரிக்கு உங்களோடயெல்லாம் இருக்கறதுதான். நவராத்திரிக்கு ஆத்துப் பொண்ணோட இருந்து என்னமோ ஒரு மாமாங்கமே ஆன மாதிரி இருக்கு.''

எனக்கும் அத்தை சொன்னது போல் சந்தோஷம் நிறைய இருந்தாலும் கூடவே ஒரு பயமும் சேர்ந்து கொண்டது. சினிமாவில் காண்பிப்பார்களே அது போல வளையம் வளையமாகச் சுற்றி 'டொய்ங்' என்று ஃபிளாஷ்பேக்கிற்கு சென்றேன்.

நாள் கிழமை வந்து விட்டால் வீட்டிலுள்ள பூஜை சாமான்களில் மணைப் பலகை முதல் சர்வத்தையும் அலம்பி, காயவைத்து, சந்தன குங்குமம் இட்டு, மாக்கோலம் போட்டு இப்படி ஒரு நீளமான பவித்ர சிவிக் சென்ஸுடன் அத்தை மூலம் அமலுக்கு வந்து விடும். வீட்டின் மூலை முடுக்கு கூட விடாமல் செம்மைப் படுத்தப்படும். பிறகு, ''சுண்டலுக்கு மொச்சையை

நவராத்திரியில் வீட்டிற்கு வரும் சிறு பெண் குழந்தைகளுக்கு ரவிக்கைத் துண்டு, தட்டு போன்ற பொருட்களை கொடுப்பதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்கு பயன்படக்கூடிய நோட்டுப் புத்தகம், பென்சில், பேனா, தலையில் வைத்துக் கொள்ளும் க்ளிப், மற்றும் விதவிதமான கலர்களில் கைக்குட்டைகள் போன்றவற்றைக் கொடுத்துப் பாருங்கள்! அவர்களுக்கு அது மகிழ்ச்சியளிப்பதோடு உங்களுக்கும் கொடுத்த திருப்தி கிடைக்கும்.

- லலிதா ராமன்.



விட்டுடாதே. சனிக்கிழமை சிமிலிக்கு எள், வெல்லம், புட்டுக்கும் சேர்த்து வெல்லத்தை எழுது. தேங்காயை மரத்திலிருந்து இறக்கிக்கோ'' இப்படி 'தம்'பிடித்து அளத்த ஆரம்பித்து விடாக்கொண்டனாக நினைத்ததை செயலாற்றி விடுவாள். மதியம் வேளையில் சற்றுக் கண்ணயர்ந்தால் போதும்.

''விடிஞ்சாக்கா நாள் கிழமையை வைத்துக் கொண்டு எப்படித்தான் பொம்மனாட்டிக்கு படுத்துக்க முடியறதோ?''

"படுக்கை எப்படித்தான் கொள்றதோ தெரியலை. இதுவே அவர் இருந்த நாளாக இருந்தால் 'சாக்குக் காரியமே அலாதிதான்' என்று மெச்சுகிற அளவு வீட்டில் காரியங்கள் நடந்திருக்கும். (சாவித்திரி என்கிற பெயர் மருவி சாக்கு என்று எப்படி ஆனது என்பது இதுவரை புரியவில்லை) கண் பார்த்ததை கை செய்ய வேண்டாமோ?'' அத்தை வாய்க்கு பயந்தே நாள் கிழமைகளில் சந்தோஷம் கலந்த பயமும் கூட உண்டானது என்னவோ உண்மைதான்.

என் பெண்ணுக்கு கல்யாணத்தின் பொழுதே கொடுத்த (வெளிநாடு வந்த காரணத்தால்) சில பொம்மைகள், அந்த ஊரில் கிடைக்கும் ஃபர் டாய்ஸ், சில பீங்கான் ஜாடிகள், சில கிரிஸ்டல் சாதனங்கள் என்று எல்லாவற்றையுமாக ஷோகேஸில் நிரந்தரமாக அழகாகத்தான் வைத்திருந்தாள். அமாவாசை பன்று சாஸ்திரத்திற்கு என்று நாங்கள் கையில் கொண்டு வந்திருந்த ஒரு விநாயகர் பொம்மையையும், ஒரு விளையாட்டு பொம்மையையும் எடுத்து ஷோகேஸில் வைத்தோம்.

நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் காலையில் அம்பாளுக்குப் பூஜை செய்ய பூவுக்கு என்ன செய்வது? தினமும் ஆபீஸிலிருந்து வரும் பொழுது புதியதாக 'பொக்கே' வந்திறங்கியது. பூஜைக்கு அலுமினியம் ஃபாயிலால் செய்யப்பட்ட டிரே மற்றும் கிண்ணங்கள்தான் கிடைத்தன. பெண்ணிடம் "பூஜை" சாமான்கள் இல்லையா என்று முணுமுணுத்தேன். "ஃபாரின் போறவா யாரும்மா வெயிட்டைத் தூக்கிண்டு வரா? நீதான் எப்படியாவது சாக்கு அத்தையை சரிக்கட்டணும்'' பொறுப்பை என் தலையிலேயே கட்டினாள், புத்ரி.

நினைத்ததற்கு நேர் மாறுதல். அத்தை வாயைத் திறக்கணுமே. ஊஹூம். முழுத் திருப்தியுடன், தினமும், அமைதியுடன் கொண்டு ஆசை ஆசையாய் பூஜை செய்த என் பெண்ணைக் கண்டு பூரித்துப் போனாள். 'மடி', 'விழுப்பு' என்றெல்லாம் மல்லுக்கு நிற்கும் அத்தையா இது? 'குழந்தைகள் நிற்கும் இடத்தில்

அதெல்லாம் பார்க்க முடியுமா என்ன?' என்று அசத்தினாள்.

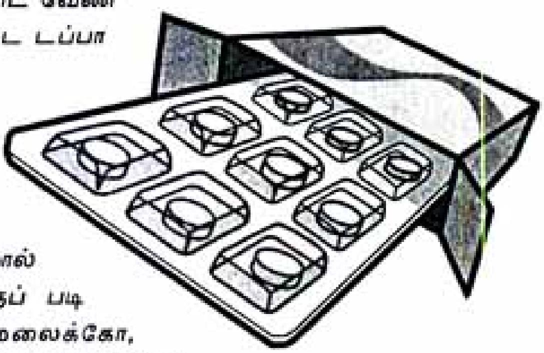
நவராத்திரியும், சரஸ்வதி பூஜையும் சந்தோஷத்துடனேயே கழிந்தது. அன்று என் பெண் அக்கம் பக்கம் வீடுகளுக்கு குழந்தைகளுடன் சென்றிருந்தாள். மாப் பிள்ளை ஆபீஸிலிருந்து வரவில்லை. எனக்கு இருப்புக் கொள்ளவில்லை. அத்தையிடம் கேட்டே ஆக வேண்டும். விஷயம் எப்படி சாத்தியமாயிற்று? நைசாகப் பேச்சுக் கொடுத்தேன்.

'என்னதான் இருந்தாலும் நம்ப ஊர் வழி வரலை இல்லையா அத்தை?' ஸ்லோகம் வாசித்துக் கொண்டிருந்த அத்தை ஒருமுறை என்னை ஏற இறங்கப் பார்த்தாள்.

'நன்னாதான் ஒரு வார்த்தையை சொன்னே போ. இங்கே என்ன குறைச் சல்னேன்? சகல வசதிகள் இருக்கும் நம் தேசத்தில், சோம்பேறித்தனத்தினால் ஆசார அனுஷ்டானங்களை மூட்டைக் கட்டி வைத்து விட்டு, 'இப்படித்தான் சாஸ்திரத்தில் பண்ணச் சொல்லியிருக் கிறதோ! ஏன் அப்படிப் பண்ணினா என்னவாம்? ஃபாரினரெல்லாம் எது வுமே பண்றதில்லை. அவாளெல்லாம் கொழிக்காமலா இருக்கா?' என்று விதண்டாவாதம் பேசிக் கொண்டு ஊரைச் சுற்றி வர பொம்மனாட்டிகளை விட, வெளிநாட்டில் வந்தும் நம் பழக்க வழக்கங்களை விடாமல், நாள் கிழமை களில் செய்ய வேண்டியதை சம்பிரதாய மாகச் செய்யற உம் பொண் எவ்வளவோ உசத்திதாண்டி. ஏதோ அதில கொஞ்சம் முன்ன பின்ன இருக்கலாம். கிடைக் கிறதை வச்சுண்டு, மூளி இல்லாமல் செய்யற அவளைப் போல பொண்கள், கிடைக்கிற இடத்திலும் சரி, கிடைக்காத இடத்திலும் சரி காரியங்களை விடாமல் பண்ணுவா. இவா பண்ற இந்த நல்ல காரியம் இவளுக்குப் பின்னாடி இவ சந்ததியை நிச்சயம் காப்பாத்தும். போடி அசடு. பேரன், பேத்தி எடுத்தா மட்டும் போறாது. புரிஞ்சுக்கற பக்குவத்தையும் வளர்த்துக்கணும்."

இப்பொழுது எனக்கு சாக்கு அத்தை என்றவுடன் 'சட்டாம்பிள்ளைத்தனம்' என்கிற பயம் போய் விட்டது. அவளுக் குள் இருந்த சமயோசித சாத்வீகம் புரிந்தது.

- மாலதி சந்திரசேகரன்



சிறிய அட்டை டப்பாவில் வைத்து வரும் மாத்திரை டப்பாவைத் தூரப் போட வேண் டாம். படிகள் செய்யலாம். அட்டை டப்பா வில் பேப்பரைச் சுருட்டி உள்ளே வைத்து, பின்பு முன்னும் பின்னுமாக பெவிகாலை வைத்து ஒட்டிக் கொண்டே வர வேண்டும். உங்களுக்குப் படி களின் எண்ணிக்கை போதுமென்றால் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் படி சரிந்து கீழே விழாது. பழனி மலைக்கோ, வீடுகளுக்கோ எங்கு வேண்டுமானாலும் செட் செய்து கொள்ளலாம். டப்பாவை ஒட்டுவதற்கு முன்பு ஒவ்வொரு டப்பாவிலும் பேப்பரை ஒட்டலாம்.

- பி. ஜானகி.

உங்கள் புன்னகை என்ன விலை?

முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியின் முன்னால் நின்று உங்களை ஒருமுறை பாருங்கள். உங்களை அறியாமலே உங்கள் முகத்தில் சிரிப்புத் தோன்றும். அப்போது உங்கள் பற்கள் நன்றாகத் தெரியும்.

அந்தப் பற்கள் முத்துப் போல் அழகாக இருந்தால் உங்கள் சிரிப்பை எல்லாரும் விரும்புவார்கள். உங்கள் வாயில் இருந்து துர்நாற்றம் வீசாமல் இருந்தால் உங்கள் அருகில் நின்று சந்தோஷமாகப் பேசுவார்கள்.

முத்துப் போன்ற பற்களையும், துர்நாற்றம் வீசாத வாயையும் எல்லாருமே பெறலாம். இதற்கான வழிகள் மிகவும் சுலபமானவை. இதற்குச் சற்று ஆர்வம்தான் தேவை.

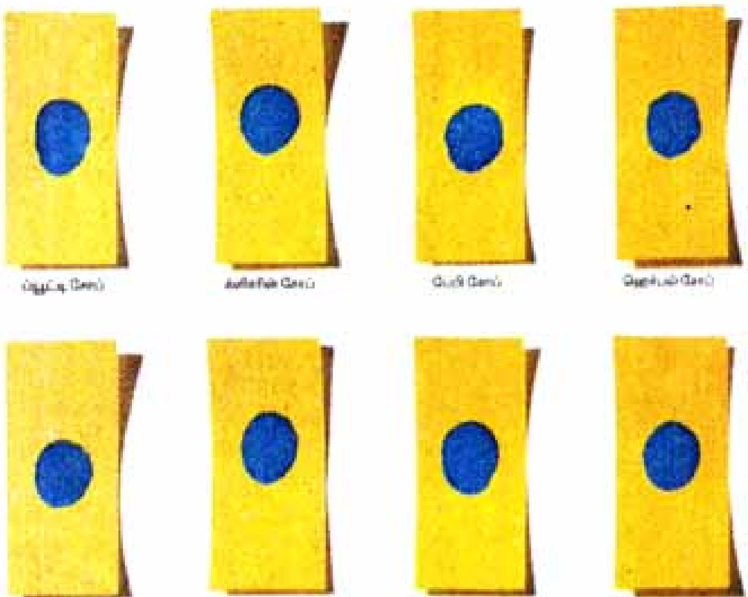
பற்களில் நோய்கள் ஏற்படுவதுதான் வாயின் துர்நாற்றத்துக்கும் அவைகளின் அழகு கெடுவதற்கும் மூலகாரணம். பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது மிக எளிது.



பற்களை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்குச் சிறந்த பற்பசையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நாள்தோறும் ஒரு தடவையாவது பற்களை அதன் எனாமல் கெடாமல் மிருதுவான பிரஷ்ஷினால் துலக்குங்கள்.

பற்களுக்கு அபாயம் விளைவிக்கக்கூடிய கிருமிகள் நம் வாயினுள்ளேயே இருக்கின்றன. நம் வாயிலே சுமார் 200 - 300 வகையான பாக்டீரியாக் கிருமிகள் வாசம் செய்து கொண்டு இருக்கின்றன.

சீக்கிரமே, உங்கள் சோப்பை உபயோகிப்பதற்கு முன் இருமுறை யோசிப்பீர்கள்.



லிட்மஸ் பேப்பர் எத்தனை அதிக நீலமோ உங்கள் சோப் அத்தனை அதிக கடுமையானது.

சாதாரண சோப் உங்கள் சருமத்தின் மீது கடுமையானது. ஒரு ஈர சோப்பின் மீது லிட்மஸின் ஒரு துண்டை வையுங்கள். பேப்பர் நீலநிறமாவதை காணலாம். (நீலம் நிறம் எத்தனை அதிகமோ சோப்பு அத்தனை கடுமையானது) இப்போது இந்த சோதனையை டவ் மீது செய்தால், நிறம் மாறாது. இது ஏனெனில் டவ் வித்தியாசமானது. டவ்வில் நாலில் ஒரு பங்கு மாய்ஸ்சரைஸிங் க்ரீம் உள்ளது மற்றும் இது pH நியூட்ரல். ஆகவே இது எல்லாவற்றையும் விட மென்மையானது. ஆகவே உங்கள் சருமத்தை அதற்கு ஏற்ற வகையில் பராமரியுங்கள், டவ் மட்டுமே தரும் பராமரிப்பு.

டவ் இப்போது வெறும் 25 ரூபாய்க்கு கிடைக்கிறது ([illegible] 75 கிராமிற்கு எல்லா வரிகளும் அடங்கியது)

Dove

டவ் எல்லாவற்றையும் விட மென்மையானது

இவற்றுள் சில, உடம்பில் வைட்டமின் உண்டாவதற்கும், நாம் உட்கொள்ளும் உணவை ஜீரணிப்பதற்கும், தொண்டைக் குழாயில் நோய் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும் உதவுகின்ற பாக்டீரியா கிருமிகள்.

பற்களுக்கும், தொண்டைக் குழாய்க்கும், குடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியா கிருமிகளும் நம் வாய்க்குள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. அந்த பாக்டீரியாக் கிருமிகளை சாதாரணக் கண்களால் பார்க்க முடியாது.

காலையில் படுக்கையில் இருந்து





எழுந்ததும் பற்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் ஒரு வெள்ளை நிறப் படிவத்தைக் காணலாம்.

இரவில் தூங்கும் பொழுது இந்த வெள்ளை நிறப் படிவத்தை வெளியேற்றும் பணியைச் செய்யும் எச்சில் நம் வாயில் ஊறுவதில்லை.

இந்த வெள்ளை நிறப் படிவத்தை உருவாக்கும் பாக்டீரியாப் படைதான் வாயில் துர்நாற்றத்தைக் கொடுக்கிறது.

அது மட்டுமல்ல. அதிலிருந்து அமிலம் சுரக்கிறது. இந்த அமிலம் பற்களிலுள்ள எனாமலை அரித்துப் பற்களைச் சொத்தையாக்கி விடுகின்றன. பற்களுக்குப் புதிய நோய்களையும் உண்டாக்குகின்றன.

நாம் உணவு உட் கொண்டு பத்து பதி னைந்து நிமிடங்கள் ஆனதும் வாயினுள்ளிருக்கும் பாக்டீரியாக் கிருமிகள் அமிலத்தை உண்டுபண்ணத் தொடங்குகின்றன. இந்த அமிலம் பற்களிலுள்ள எனாமலைத் தாக்குகின்றன. இந்த அமிலத்தின் மூலம் மிக வேகமாக பற்களின் எனாமலை அழிக்கும் காரியம் நடைபெறுகிறதாம்.

பல்லில் சொத்தை ஏற்பட்டால், அதைத் தொடர்ந்து பல காரியங்கள் நடைபெறுகின்றன. இந்தச் சொத்தைப் பற்களில் உள்ள ஓட்டைகளில் உணவுப் பொருட்கள் சேருகின்றன.

நம் வாயில் இருக்கும் பாக்டீரியாக் கிருமிகளில் இருந்து சுரக்கும் அமிலம் ஏற்கெனவே சொத்தையாக இருந்த பல்லை மேலும் சொத்தையாக்கிறது. அதன் எனாமலை அழிக்கிறது. பற்களில் பல ஓட்டைகளை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அதாவது பற்களின் ஆழமான குழிகளை உண்டாக்கி விடுகிறது. இம்மாதிரி பற்கள் சொத்தையாகி, ஆழமான குழிகள் ஏற்படும் போது ஆரம்பத்தில் வலிகள் ஏற்படுவதில்லை. அதனால் அதைப் பற்றி நாம் கவலைப்படுவதும் இல்லை.

பற்களில் வலி இல்லாமல் இருப்பதாலேயே பற்களில் நோய் இல்லை என்று எண்ணி விடுகிறோம். இதை விடத் தவறு வேறு ஒன்றுமில்லை.

அவ்வப்போது பல் வைத்தியரைப் பார்த்து, பற்களைப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு வந்தோமானால், பற்களில் ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் சொத்தைகளைக் கண்டுபிடித்து விடலாம். மேலும்

சொத்தைப் பற்களில் உள்ள குழிகள் ஆழமாகாமலும் அவற்றில் நச்சுக் கிருமி கள் தங்கிப் பரவாமலும் தடுத்து விடலாம்.

பற்களில் ஏதாவது கூச்சம் தோன்றி னால் அல்லது பற்களின் உணர்வில் ஏதாவது ஒரு மாற்றம் காணப்பட்டால், உடனேயே பல் வைத்தியரைப் பார்ப்பது நல்லது.

பற்களின் சொத்தைகளை வெள்ளி, சில பிளாஸ்டிக் பொடிகள், முதலிய வற்றை உபயோகித்து அடைத்து வருகிறார்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் தங்கத்தைக் கூட உபயோகிக்கிறார்கள்.

பற்களைப் பாதுகாக்க நாம் முக்கிய மாகக் கவனிக்க வேண்டியவை :

• ஒவ்வொரு முறையும் உணவு உட்கொண்ட பின்னர் நன்றாகப் பற் களைத் துலக்கிப் பற்களுக்கிடையே உணவுப் பொருட்கள் அகப்பட்டிருந் தால் அவற்றை நீக்க வேண்டும்.

• ப்ளோரைட் உள்ள பற்பசையை உபயோகிப்பதனால் பற்களின் எனாமல் உறுதிப்படும். அமிலத் தாக்குதலில் இருந்து பற்கள் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கப்படும்.

• ஆரம்பக் காலத்திலேயே பல் சொத்தைகளையும் மற்ற குறைகளையும் கண்டுபிடிப்பதற்குப் பல் வைத்தியரிடம் ஒழுங்காகச் சென்று வருவதை; ஒரு கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

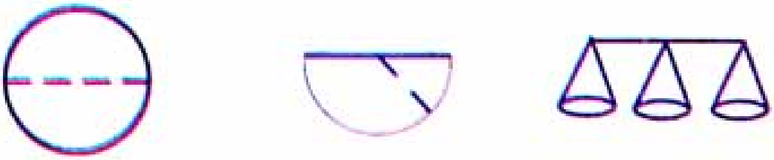
• சர்க்கரைப் பொருள்களைச் சாப்பிடுவதையும் உணவு வேளைகளுக் கிடையில் சிற்றுண்டி அருந்துவதையும் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

• சர்க்கரைப் பொருள்களைச் சாப் பிட்டால் உடனே பற்களைத் துலக்குவது மிகவும் அவசியம்.

- வள்ளியூர் ஸ்ரீநிவாஸன்

நவராத்திரி நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. செலவேயில்லாமல் ஒரு அலங்கார மாலை செய்ய நம் தோழிகளுக்கு டிப்ஸ் கொடுக்கலாமா?

கோல்ட் (அ) சில்வர் கலர் பேப்பர்கள் சில வகை டீ பாக்கெட்டுகளின் உட்புறம் இருக்கும். அதைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரே அளவு விட்டம் கொண்ட சிறு சிறு வட்டங்கள், வளையல் அல்லது மூடி கொண்டு வெட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு அதை அரை வட்டமாக மடிக்கவும்.



வட்டத்தின் நடு புள்ளியை மையமாகக் கொண்டு பேப்பரை கோன் வடிவத்தில் சுருட்டி கடைசியில் சிறிது பசை வைத்து ஒட்டவும். மணி வடிவத்தில் கிடைக்கும். நிறையச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஸ்ட்ரா ஒரே கலரில் வாங்கி அதை ஒரு அங்குலம் அளவிற்கு சிறு சிறு துண்டுகள் செய்யவும். நூலில் ஊசி கோர்த்து ஒரு மணி (கூர்மையான முனையில்) பிறகு ஒரு ஸ்டிரா துண்டு பிறகு ஒரு மணி என்று இணைத்தால் அழகிய மாலை கிடைக்கும். இதைக் கொலுப்படியில் மாலை போல் துணியில் பின் செய்து விடலாம்.

- வேதா ராஜாராம்.

நவராத்திரி வந்தாச்சு...

பரணிலிருந்து பொம்மைப் பெட்டியை இறக்கியாச்சு..

பேப்பர், வைக்கோல், துணி ஆகிய வற்றால் சுற்றி வைத்த பல பொம்மைகள் சாயம் மங்கி, அங்கங்கே 'சிப்' ஆகி பல்லை இளித்துக் கொண்டிருக்கிறதா?

இவைகளை என்ன செய்யலாம்?

"ஐயே! மெத்தப் பழுசு" என்று பாடிய படி பென்ஷன் கொடுத்து அனுப்பிவிட்டு காதிகிராஃப்டுக்கோ, குளத்தங்கரை பொம்மைக் கடைக்கோ பர்ஸ் நிறைய செட்டை எடுங்க...

• போன கலர்களை லேசாக டச்-அப் செய்யுங்க...

• நன்றாகக் காயவிடுங்க...

• கிரீடம், நகை போன்றவைகளை 'கோல்ட்' பெயிண்ட்டால் டச்-அப் செய்யுங்க.

• காய்ந்தபின் ஒரு கோட்டிங் வார்னிஷ் பூசுங்க...

10-20 ரூபாய்ச் செலவில் பழைய பொம்மைகள் புத்தம் புதிதாய் ஜொலிக்கும்.

பழைய பொம்மைகளை (நீங்களே) புதுசாக்கலாம்!

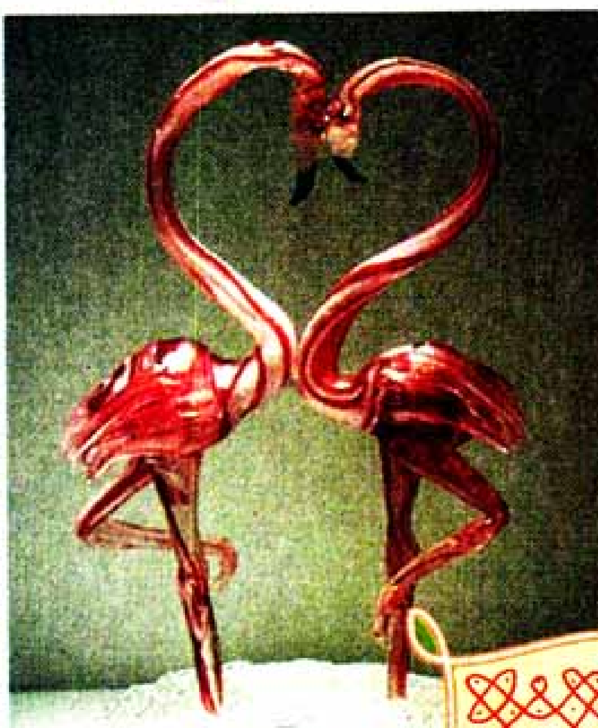
பணத்துடன் போகலாம்...

அதற்கு மனசு இல்லாவிட்டால், (நான் இந்த 'டைப்'தான்...)

மேக் - அப் போட்டு ரிப்பேர் பண்ணி கொலுப் படியில் ஏற்றலாம்.

''எப்படி ரிப்பேர் பண்ணுவது?'' என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குக் கேட்கிறதே... சொல்லுகிறேன் தோழி... கேட்டுக் கொள்.

• உங்கள் வீட்டு வாண்டுகளின் போஸ்டர் கலர் கிட், அல்லது உங்கள் ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்



பெரிய பொம்மைகளின் கிரீடம், நகைகளில் இமிடேஷன் கற்களை ஒட்டி விடுங்க...

வைர, வைடூரியங்கள் அணிந்து உங்கள் கொலு பொம்மைகள் மின்னும்.

• சம்கி, ஜர்தோசி பொடி அல்லது பேப்பர் க்ளிட்டர்களாலும் பொம்மைகளின் நகைகளுக்கு மேக்-அப் போட்டு டாலடிக்க வைக்கலாம்.

''அது சரி, பொம்மைகள் மட்டும் புதுசானால் போதுமா? பழைய வீடு பல்லை இளிக்கிறதே! அதுக்கு செலவில்லாமல் சுலபமாய் புதுசு பண்ண வழியிருக்கா?''

என்று கேள்வி கேட்கும் கிதா, சுகந்தி, வத்சி... உங்கள் காதைக் கொண்டாங்க உங்களுக்கு சில ஐடியாக்கள் தரேன்...

முழு வீட்டையும் மாயாஜாலம் செய்து புதுசாக மாற்றாவிட்டாலும் கொலு மண்டபத்தையாவது (உங்க ஹால்) புதுசு போல நவராத்திரி டைமில் மாற்றும் வழிகளைச் சொல்கிறேன்.

• முதலில் வரிந்து கட்டிக் கொண்டு ஒட்டடை அடிக்கவும்.

• சுவற்றில் உள்ள அழுக்கு, 'பே' என்று விழிக்கும் காரை பெயரல்களை மறைப்பதற்காகத்தான் போஸ்டர்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கு... அவற்றை உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப அங்கங்கே ஒட்டி சுவரை மறைத்து மேக்-அப் போட்டுடுங்க..

• உங்கள் பழைய சோபா, திவான் ஆகியவற்றிற்கு விரிப்பு மாற்றி அழகான குஷன்கள் அடுக்கினால் உங்கள் ஹால் பாதி அழகு ஏறிவிடும்.

• கர்ட்டன்களை கட்டாயம் துவைத்து அயர்ன் செய்து மாட்டவும்.

• ஹாலை அடைக்கும், மாத வாரப் பத்திரிகைகள், தேவையற்ற பொருள்களை கேள்வி கேட்காமல் எடுத்து விடுங்க.. ஹால் பெரிசாய், க்ளீனாய், புதுசாய்த் தோற்றமளிக்கும்.

• டீ.வி. மீது ஒரு குட்டி பாவை விளக்கு, டெலிபோன் மேஜையில் ஒரு சிறிய யானை பொம்மை... ஹால் மூலையில் ஒரு சிறிய பூத் தொட்டி.... இது போதும் அறையின் 'அழுமூஞ்சி' 'லுக்'கை மாற்ற...

• கொலுப்படிக்கு விரிக்கும் விரிப்பு 'பளிச்' என்று இருக்கட்டும்.

• விருந்தினர்கள் உட்கார அழகான ஒரு பாய் விரியுங்கள்...

• பரணிலுள்ள பித்தளைத் தாம்பாளம் அல்லது உருளியில் அல்லது மண் சட்டி யில் தண்ணீர் நிரப்பி பூக்களை மிதக்க விட்டு ஓரிரு ஃப்ளோட்டிங் கேண்டில்களை ஏற்றி மிதக்க விடுங்கள்.

• அழுது வடியும் லைட்டை புதுசு போல மாற்றுங்க.

• டீ.வி.க்கு 'தடா' போட்டு டேப்ரிகார்டரில் மனதை வருடும் இசையை ஓட விடுங்கள்.

• அறையில் சாம்பிராணிப் புகை போட்டு ஒரு நல்ல ஊதுவத்தி ஏற்றி வையுங்கள்.

• வாசலில் ஒரு தோரணம் கட்டுங்க. சுவர்கள், சீலிங் ஆகியவற்றில் பேப்பர், ரிப்பன் தோரணங்கள் கட்டுங்கள்.

பிறகென்ன,

உங்க பழைய வீடே மாறிப் போச்சு! பளிச்சென்று ஆயாச்சு!

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

நவராத்திரி முடிந்தவுடன் சீரியல் பல்பை பஞ்சினால் சுற்றி வைத்தால் பல்பு ஒன்றுடன் ஒன்று உரசாமல், உடையாமல் இருக்கும். எத்தனை வருடமானாலும் பத்திரமாக வைத்திருக்க முடியும்.

- துர்கா



Built to Last
◆ அதிக நேரம் சூடு இருக்கக் கூடியது
◆ கண்ணாடி ரீஃபில் இல்லாதது
◆ அதிக நாட்கள் உழைக்கக்கூடியது
◆ உடையாதது
◆ துர்நாற்றம் வீசாதது
பட்டர்ஃபிளை®
Good for a lifetime
கங்காதரம் அப்ளையன்சஸ் லிமிடெட் & பட்டர்ஃபிளை ஹோம் அப்ளையன்சஸ்
377, அண்ணாசாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
Tel: 24345199, 24364449, 24345313, Fax:24343522 Website:www.buterflyindia.com
பட்டர்ஃபிளை
ஸ்டெயின் லெஸ் ஸ்டீல்
வேக்கும் பிளாஸ்க்
With 'Space-Age Technology'

வெற்றிக் கனியை எட்டிப் பிடிக்க வேண்டுமா?

வாழ்க்கையில் சாதனை புரிந்து உன்னத நிலையை அடைவதற்கு, திறமை மட்டும் ஒருவரிடம் இருந்தால் போதாது. திறமையைப் பயன்படுத்திட, செயல்படுத்திட தேவைப்படுகின்ற சக்தி, ஆற்றல் அவரிடம் இருக்க வேண்டும். இதனை 'திறன் வல்லமை' என்று குறிப்பிடலாம். திறமையை வெளிப் படுத்துகின்றன, பயன்படுத்துகின்ற, செயல்படுத்துகின்ற ஒருவர் பெரும் ஆற்றலை உள்ளடக்கியதுதான் திறன் வல்லமை என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

திரைப்படம் என்றாலே, அங்கே அழகு, கம்பீரம் போன்ற வெளித் தோற்றத்திற்கே அதிகபட்ச முக்கியத்துவம் இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கே, தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்பும் பெரும்பாலும் கிடைக்கும். ஆனால் சமீப காலங்களில் அந்த இலக்கணத்தையே மாற்றியமைத்து பல கதாநாயகர்கள் இன்று திரையுலகில் வெற்றி வாகை சூடிக் கொண்டிருப்பது அனைவரும் அறிந்த உண்மை.

எந்தத் துறையாக இருந்தாலும், கடுமையான உழைப்பும், ஆழ்ந்த ஈடுபாடும், ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளும், நல்லொழுக்கமும் இருந்தாலே போதும். கடுமையான உழைப்பு ஒன்றையே ஆதாரமாகக் கொண்டு தங்கள் தொழிலில் வெற்றிவாகை சூடியவர்கள் பலர்.

ஆனால் கடுமையான உழைப்பிற்கும் (அதாவது தான் மனதார விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கும் தொழிலில்) சுவையற்ற, சோர்வுண்டாக்கும் வேலைக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. சுவையான ஈடுபாடு இல்லாமல் அரைத்த மாவையே அரைத்துக் கொண்டிருப்பது, நல்ல பலனைத் தராது. நாம் எவ்வளவு நேரம் உழைக்கிறோம் என்பது முக்கியம் என்றாலும், வெறும் மணித் துளிகள் மட்டும் வெற்றியை நிர்ணயிப்பதில்லை. கடுமையான உழைப்பு பலனளித்தாலும், அந்த உழைப்பு சக்திவாய்ந்த





ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். அது எப்படி என்று பார்ப்போம்!

1. கனவைத் தொடர வேண்டும்

முதலில் தெளிவான, ஆழ்ந்த குறிக்கோள் வேண்டும். அந்தக் குறிக்கோளையே கனவாகக் கொண்டு, வெற்றி வாகை சூடிவிட கடுமையாக உழைத்திட வேண்டும். இந்தக் கனவே கடுமையான நேரங்களைக் கூட எளிதாகக் கடக்க, ஊக்க சக்தியைக் கொடுக்கும். எடுத்த காரியத்தை நிறைவேற்றி, சாதனை புரிய வேண்டுமென்றால் ஆழ்ந்த ஈடுபாட்டுடன், முழுமையாக சக்தியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

2. நேரத்தை நெறிமுறைப்படுத்த வேண்டும்

பல பெண்மணிகள் - உயர்பதவி வகிப்பதோடு எழுத்துத் துறையிலும் சரிசமமாக சாதனை புரிந்து வருகின்றனர். அவர்களுக்கும் நம்மைப் போல அதே 24 மணி நேரம்தானே! கடுமையான உழைப்புடன், நேரத்தை நெறிமுறைப்படுத்தி, முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய, தன்னுடைய பல விருப்புக்களைக் கூட தியாகம் செய்து, அதன் மூலமாகத்தான் சாத்தியமாக்கியிருக்கக்கூடும். அத்தியாவசிய தேவைகளான உணவு, உறக்கம், ஓய்வு போன்றவற்றைக் கூட சில வேளைகளில் தியாகம் செய்ய வேண்டி வரும்.

3. ஒரு நேரத்தில் ஒரு படி மட்டும்

ஒரே மூச்சில் உச்சியை அடைய முயற்சி செய்யக் கூடாது. ஒவ்வொரு படியாகத்தான் கடக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படிப்பட்ட முயற்சிதான் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும். இதுபோன்ற வெற்றிதான் நிலைத்து நிற்கும் வாய்ப்பைப் பெறும்.

4. குறைபாடுகளைச் சமாளிக்க வேண்டும்

குதிரைக்கு கடிவாளம் கட்டியது போல, ஒரே நேர்க்கோட்டில் பயணம் செய்து கொண்டிருப்பதை விட, பக்கவாட்டில் எந்த இடத்தில் குறைபாடுகள் உள்ளது என்ற விழிப்புணர்வோடு செயல்பட்டு, தேவையான இடத்தில் திருத்தம் செய்து, பின்பு மேலும் முன்னேறிச் செல்லும் முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்!

5. நமக்கு நாமே சபாஷ் போட்டுக் கொள்ளலாம்!

எந்த வேலையை எடுத்துக் கொண்டாலும், அதை நிறைவுடன் செய்து முடித்தவுடன், தனக்குத்தானே ஒரு பரிசு கொடுத்துக் கொள்ளலாம். அதாவது அன்று முடிக்க வேண்டிய கடமைகளை ஒழுங்காக முடித்து விடும் பட்சத்தில், பிடித்த படம் ஒன்று பார்க்கலாம். புதிதாக ஹாண்ட் பேகோ, வாட்சோ, எது தேவையோ அதை வாங்கிக் கொள்ளலாம். இதுபோன்ற பரிசுகள் மேலும் நம்மை ஊக்குவித்து, இன்னும் கடுமையாக உழைத்து முன்னேறுவதற்கு தூண்டுகோலாக இருக்கும்.

6. பின்னோக்கிப் பார்க்க வேண்டும்

பல சாதனையாளர்கள், தாங்கள் அன்று செய்து முடித்த காரியங்கள் பற்றி

எண்ணி எண்ணி, அசைபோடுவார்கள். உதாரணமாக விளையாட்டு வீரர் என்றால், அவர் விளையாட்டை வீடியோ டேப்பில் பதிவுசெய்து கொண்டு வந்து, அதைத் திரும்பவும் போட்டுப் பார்த்து, தான் எந்தவிதமான தவறுகள் செய்துள்ளோம், அதை எப்படித் திருத்திக் கொள்வது என்பது பற்றிச் சிந்திப்பார்கள். அடுத்த நாள் செய்ய வேண்டிய காரியங்கள் பற்றி முன்னாலேயே முடிவெடுத்து, எங்கே, எப்படிச் செய்யப் போகிறோம் என்பது போன்ற குறிப்புக்களைத் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. ஓய்வு மிக அவசியம்

தொடர்ந்து கடுமையாக உழைக்கும் போதும் இடையிடையே சிறிதாவது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சின்ன பிரேக், அதாவது, மனதிற்குப் பிடித்த பாடல் கேட்பது, தனக்கு வந்திருக்கும் மெயில் செக் பண்ணுவது, இப்படி சிறு மாற்றம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஓய்வில்லாமல் களைப்புடன் பணிபுரியும் போது அது தவறு செய்ய வழிவகுத்து, வெற்றியை பாதிக்கக்கூடும்.

குறிக்கோள் எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும், தனிமையில் வேலை பார்ப்பது மிகவும் கடினம். உற்சாகப் படுத்துவதற்கும், பாராட்டுவதற்கும் நல்ல இதயங்கள் அவசியம் தேவை. கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் அல்லது நம் நலம் விரும்பிகள், நல்ல நண்பர்கள், பெற்றோர்கள் இப்படி இவர்களில் யாரிடமாவது தம்முடைய குறிக்கோளையும், அதனைச் சாதிப்பதற்கு அவர்கள் எந்த வகையில் உதவ முடியும் என்பதையும் பற்றிப் பேசலாம்.

எப்படிப்பட்ட வேலையாக இருந்தாலும் அதை ஒரு தண்டனையாக நினைக்காமல், முழுமையான ஈடுபாட்டுடன், மகிழ்ச்சியுடன் பணிபுரியும் வேளையில்தான் நம் இலக்கை எளிதாக அடைந்து அதில் சாதனைப் படைக்க முடியும். சில நேரங்களில் பின்னடைவுகளும் ஏற்படத்தான் செய்யும். எல்லாவற்றையும் ஒட்டுமொத்தமாக ஒதுக்கித் தள்ளி விட்டு, சிவனே என்று உட்கார்ந்து கொள்ளலாம் என்று கூடத் தோன்றலாம். ஆனால் அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தக் கூடாது. காரணம், ஒவ்வொரு பின்னடைவிற்குப் பின்னாலும் ஒரு அனுகூலமான பயன் கண்டிப்பாக இருக்கும் என்பதை உறுதியுடன் நம்ப வேண்டும்!

கடுமையான உழைப்பும், நம்பிக்கையுமே, உன்னதமான வெற்றிக்கான சிறந்த வழியாகும்!

- பவள சங்கரி

நவராத்திரியில்....

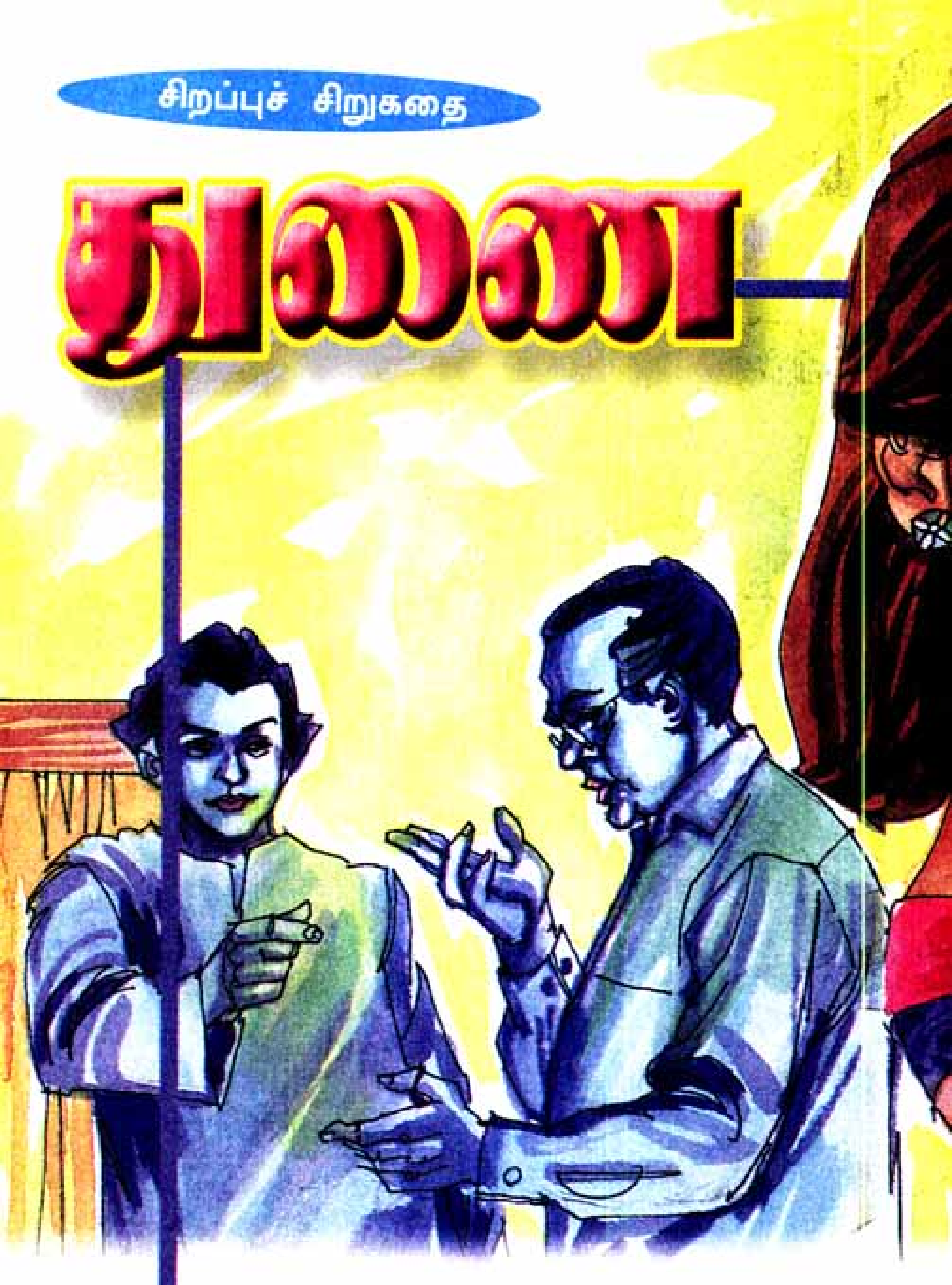


❖ குளம் செய்யும் போது நீரில் ஒருசில சொட்டுகள் நீலம் விட்டுக் கலக்கி, அதில் சிவப்பு, மஞ்சள் நிற சமிக்கிகளை மூழ்க விட்டால் மெல்லிய வெளிச்சத்தில் பார்க்கும்போது கலர்ஃபுல்லாக இருக்கும்.

❖ சுண்டல் தாளித்த பிறகு ரெடிமேட் புளியோதரைப் பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் தூவி விட்டுக் கிளறினால் ருசியாக இருக்கும். - சாந்தி சங்கர்.

சிறப்புச் சிறுகதை

துணை



யாருடைய மொபைலோ சிணுங்கியது. காதில் விழ சற்று நேரம் பிடித்தது. அவள் அசையாமல் அமர்ந்திருந்தாள். கம்ப்யூட்டரில் பதிந்திருந்த பார்வையை அகற்ற முடியவில்லை. கணக்கு எங்கோ பிசகியிருந்தது. சரிசெய்தாக வேண்டும். சரிபார்த்து ஹெட் ஆபீஸுக்கு அனுப்ப வேண்டும். அங்கு உட்கார்ந்திருப்பது ஒரு யமன். 'நாளை' என்றொரு பதமே அதன் அகராதியில் கிடையாது. காலம் நேரம் என்பது ஒரு



வாஸந்தி

இடைவெளியற்ற தொடர். கம்பெனி அதன் உயிர்மூச்சு. அங்கு பெருமூச்சுகளுக்கு இடமில்லை. முடிச்சு அவிழாத கணக்குகளின் முடிச்சு அப்பொழுதே அன்றே விடுவிக்கப்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது கேட்கும் கேள்விக்கணைகள் ஈமெயில் பெட்டியை நிரப்பி விடும். அதில் நொறுங்குவதற்கு முன் நாக்கைப் பிடுங்கிக் கொண்டு சாகலாம்.

'யாருடைய மொபைல் அடிக்குது?'

யாரோ கர்மசிரத்தையாகக் கேட்ட கேள்வி எதிரொலித்தது. அவள் கவனம் இலேசாகக் கலைந்து மீண்டும் ஸ்க்ரீனில் பார்வையைப் பதித்தாள்.

''ஏய், காமினி! உன் மொபைல் அடிக்குது போலிருக்கு?''

''ஓ, இஸிட்?''

அவள் அசைந்து பிடிவாதமாகச் சிணுங்கிய மொபைலை எடுத்து அதில் பதிந்திருந்த எண்ணைக் கவனித்தாள்.

''என்னப்பா?'' பார்வை மீண்டும் ஸ்க்ரீனுக்குத் திரும்பியிருந்தது. 12,309 துண்டு விழுந்தது. எங்கே கோட்டை விட்டிருப்போம்?

''என்னம்மா இன்னும் கிளம்பலையா?''

''கொஞ்ச நேரம் ஆகும்பா.'' தாடை இடுக்கில் மொபைலை இருத்திய நிலையில் இரண்டு கைகளும் கீ போர்டில் சுறுசுறுப்பாக இயங்கின. ''ஏம்ப்பா?''

''என்னம்மா இது, மறந்து போச்சா, பம்பாயிலேர்ந்து அந்தப் பையன் வரானேம்மா இன்னிக்கு?''

அவள் திடுக்கிட்டு சுயநினைவுக்கு வந்தாள்.

"ஓ காட், மறந்து போச்சப்பா" என்றான் இலேசாக நகைத்து. "வந்தா உக்காரச் சொல்லுங்க. எனக்கு இன்னிக்கு இந்த வேலையை முடிச்சாகணும். எதிர்பார்க்காமே ஒரு ப்ராப்ளம் முளைச்சிருக்கு. அதைத் தீர்த்துட்டுதான் வரணும்."

"என்னம்மா இது?" அப்பாவின் குரலில் கோபமோ எரிச்சலோ தொனித்தது.

அதை அவன் கவனிக்காமல் சொன்னான். "நா என்ன செய்யட்டும்? என் வேலை அப்படித்தான்னு உங்களுக்குத் தெரியும். மத்தியானமெல்லாம் நினைவு இருந்தது. இப்பப் பிரச்னை முளைச்சதும் மறந்திட்டேன். வந்திடுவேன்பா, கொஞ்சம் டிலே ஆகும் அவ்வளவுதான்."

"என்னம்மா ஒருநாளைக்கு சொல்லிட்டு வரக் கூடாதா?"

அவனுக்குப் பொறுமை நழுவிற்று.

"யார்கிட்ட சொல்லிட்டு வர்றது? ஏம்ப்பா, என்னுடைய பொறுப்பிலே இருக்கிற விஷயத்தை யார்கிட்ட விட முடியும்? ப்ளீஸ் ரிலாக்ஸ்!"

அவன் மொபைலை அணைத்தான். மீண்டும் ஸ்க்ரீனில் பார்வை லயிக்க சில வினாடிகள் பிடித்தன. எண்களுக்கு பதில் பல முகமற்ற அருவங்கள் தோன்றி மறைந்தன. அவனுக்குப் பரிச்சயமில்லாத அந்த பம்பாய் பையன் முகமூடி அணிந்த உடலுடன் உட்கார்ந்திருந்தான். மடிப்புக் கலையாத சியாராம் ஸூட் அணிந்து, கால் மேல் கால் போட்டபடி. அவன் பிறப்பு அவனுக்கு வழங்கியிருந்த திமிருடன்.

"நீ கொஞ்ச நேரம் காத்திருந்தா உருகி ஒண்ணும் போயிட மாட்டே!" என்றான் அவன் மெல்லிய புன்னகையுடன். மெயில் பெட்டி கடிதம் வந்திருப்பதாகச் சொன்னது. அவன் மவுஸைத் தட்டினான்.

"அக்கவுண்ட்ஸ் பைனல் ஸ்டேட்மெண்ட் எங்கே?" என்ற கேள்வி பளீர் கறுப்பில் தீர்க்கமாக ஒலித்து.

இதோ இன்னும் சில நொடிகளில் என்று அவன் பதிலடித்தான்.

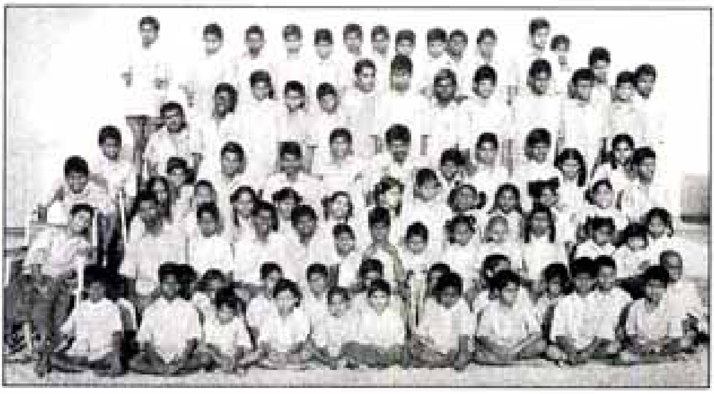
அப்பாவும் பம்பாய் பையனும் முழுவதுமாக விலகிக் கொண்டார்கள். பிடறியில் அட்ரினல் சுரப்பிகள் உத்வேகம் கண்டன. மவுஸ் மேலும் சீறுமாக நகர்ந்து ஸ்க்ரீனில் ஏறி இறங்கும் எண்களின் அடுக்குகளைக் கண்கள் துழாவ நழுவிப் போன கணக்கு ஒரு வகையாகச் சிக்கிக் கொண்டது. புதையலை மீட்டெடுத்தது போல் நிம்மதியேற்பட்டது. கிடுகிடுவென்று மொத்தக் கணக்கும் சீராக அமர, ஸ்டேட்மெண்டைத் தயாரித்து தலைமையகத்துக்கு மெயில் செய்து ஒரு சின்னத் திருப்தியுடன் அவன் கைகளை உயரத் தூக்கி நெட்டி முறித்தான்.

எல்லா சந்தோஷங்களும் ஸ்திரமற்றவை. வில்லங்கமாக அந்த முகமற்ற உருவம் எதிரில் அமர்ந்தது.

அனைவரும் கொண்டாடும் தீபத்திருநாள், இவர்களும் கொண்டாட உதவுங்கள்.



தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி, கோவை–சத்தி மெயின் ரோடு, குரும்பபாளையத்தில் இயங்கி வரும் இந்த பள்ளியில் கை, கால் ஊனமுற்ற ஆதரவற்ற மாணவ மாணவிகள் தங்கள் வாழ்வில் முன்னேற்றமடைய பயில்கிறார்கள். அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடும் தீபாவளி பண்டிகையை இவர்களும் கொண்டாடி மகிழ உதவி செய்யும்படி பொதுமக்களையும், நிறுவனங்களையும் கேட்டுக்கொள்கிறது இந்த பள்ளி. பொருட்களாகவோ, பணமாகவோ அல்லது சிறு தொகையினை பள்ளியின் பெயரில் காசோலையாகவோ, மணியார்டராகவோ அல்லது டிராப்ட் மூலமாக அனுப்பி உதவி செய்யலாம். உதவி செய்யும் நல்ல உள்ளங்கள் நீடுடி வாழ ஊனமுற்ற மாணவர்களின் "கூட்டுப் பிரார்த்தனை" நடைபெறுகிறது.



The United Physically Handicapped School

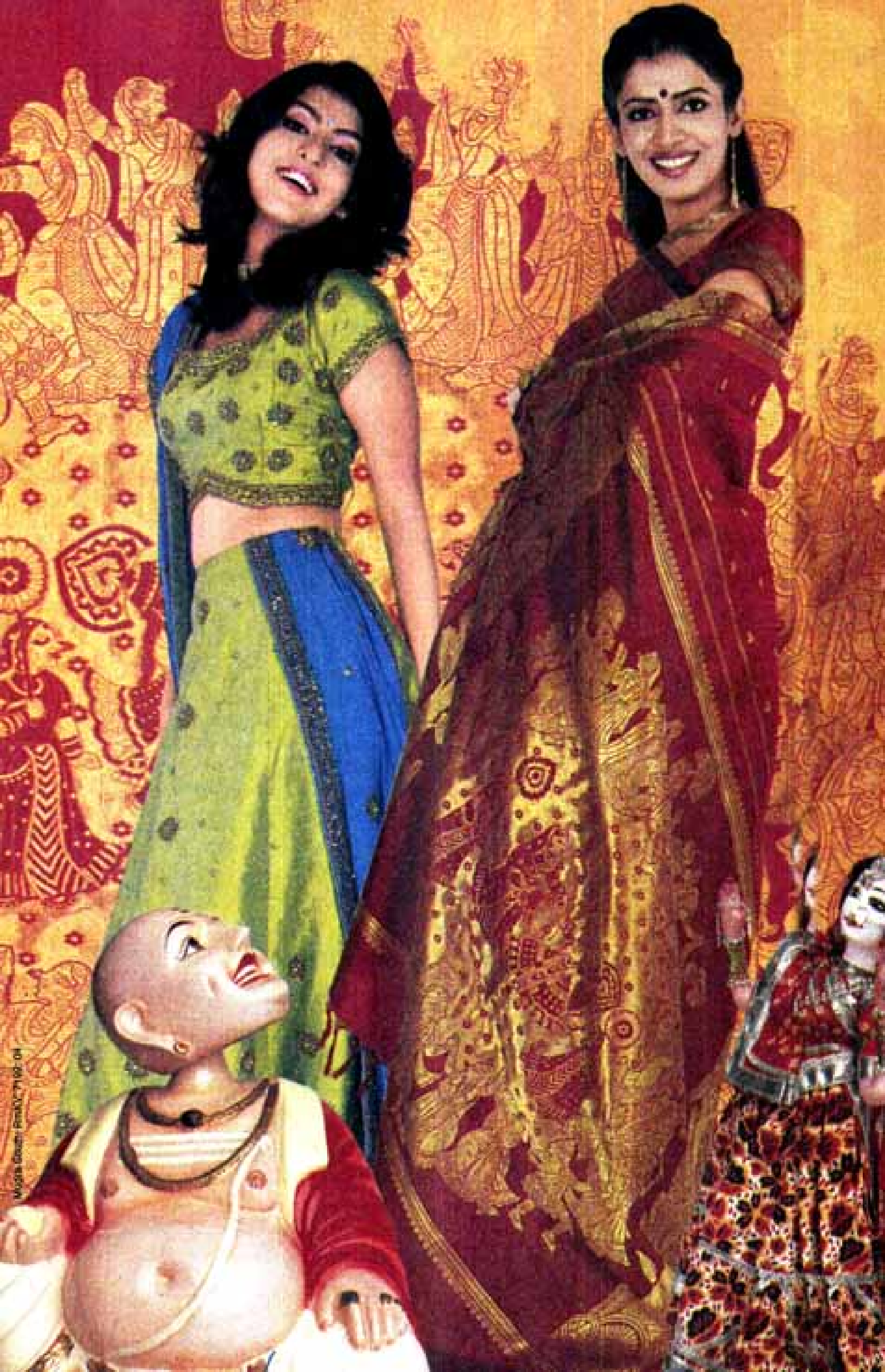
(an Institution for orphaned disabled children)

96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore-641 107.

Tamil Nadu. INDIA Phone : 91-0422-2667578, 2667636. www.unitedhandicapped.org

"ஊனமுற்றோர்களுக்கு செய்யும் தொண்டு! இறைவனுக்கு செய்யும் தொண்டு!"

* Donations are Tax exempt



சியாராம் ஸூட்டில், கால் மேல் கால் போட்டபடி.

'ஓ காட்' என்று அவள் உதட்டைக் கடித்துக் கொண்டாள். மணி ஏழரை. ஐந்தரை மணிக்கு வருகிறான் அவன் என்று அப்பா சொன்னது நினைவுக்கு வந்தது. வந்திருப்பான். அப்பா டிபன் காபி கொடுத்திருப்பார். 'உங்களை வெயிட் பண்ணச் சொன்னாள். திடீர்னு வேலை வந்துட்டதாம்' என்றிருப்பார். வெயிட் பண்ணி மாளாமல், அவமானத்தில் முகம் சிவந்து வந்தவன் கிளம்பியிருப்பான். என்ன சபித்திருப்பான்?

"ஒரு பொம்மனாட்டிச் சிறுக்கிக்கு இத்தனைத் திமிரா?"

"டூ பேட்" என்றாள் காமினி உரக்க.

வாட்ச்மேன் ஆறுமுகம் எட்டிப் பார்த்தான். எல்லாரும் கிளம்பிப் போயிருந்தார்கள். அவள் தனது டிராயரைப் பூட்டி கம்ப்யூட்டரை அணைத்து விட்டுக் கிளம்பினாள். அப்பாவின் கேள்விகளுக்குத் தான் கொடுக்க வேண்டிய பதிலை ஒத்திகை பார்த்தபடி. வண்டியில் அமர்ந்து கிளம்பும் போது மனசு இலேசாகி இருந்ததை அவள் உணர்ந்தாள். ஒரு அசம்பாவிதத்திலிருந்து தப்பியது போல. வெறும் அசம்பாவிதமில்லை அது. உடம்பும் மனசும் ஒரு ஜாணாய் குன்றிப் போகும் அவமானம். அதற்குத் தன்னால் எப்படி ஒப்புதல் கொடுக்க முடிகிறது என்று வியப்பாக இருந்தது. ஏதோ ஒரு கையாலாகாத்தனமோ, குற்ற உணர்வோ அவளை இசையச் செய்கிறது. அந்த இரண்டுக்குமே அர்த்தமில்லை உண்மையில். அவள் கையாலாகாதவள் இல்லை. அவளது முடிவு அவளது வாழ்வுடன் சம்பந்தப்பட்டது என்பதால் குற்ற உணர்வு இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இருந்தும் அவளுக்குத் துல்லியமாகத் தெரிகிறது.

ஒவ்வொரு முறையும் அப்பா இதைப் பற்றி பிரஸ்தாபித்து நாள் குறித்து அவளது வருகையை நிர்பந்திக்கும் போது, 'எனக்கு வயசாயிட்டு வருது காமினி' எனும் போது அவள் பலவீனப்பட்டுப் போகிறாள். அவருக்கு வயதாகி வருவதற்குத் தான்தான் பொறுப்பு என்ற குற்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் வேலை முடிந்து வீட்டிற்குத் திரும்பும் நேரத்தில் இந்தப் பிசாசுகள் அவளைத் துரத்துகின்றன. கரிய தார் சாலைகளில் வண்டிக்குக் குறுக்கே நிற்கின்றன. அல்லது சிக்னலில் காத்திருக்கின்றன. சரியாகச் சொல்லப் போனால் அம்மா செத்துப் போனதிலிருந்து. அம்மா செத்ததற்கும் அவன்தான் காரணம் என்று மிக நெருங்கிய உறவினர்கள் அவள் காதுபட சொல்கிறார்கள். அல்லது கிட்டத்தட்ட அந்த அர்த்தத்தில் பேசுகிறார்கள். அப்பா அப்படி நேரடியாகச் சொல்லாவிட்டாலும்,.

ஒவ்வொரு முறையும் அவர் நெடுமூச்செறிவதும், 'எந்தக் கவலையோ அவளை உருக்கிட்டது'

என்று பொத்தாம் பொதுவாகச் சொல்வதும் தன் மேல் மறைமுகமாக அவர் செலுத்தும் குற்றச்சாட்டு என்று தோன்றும்.

அம்மாவுக்கு நிச்சயமாக சாகும் வயசில்லை. அறுபது கூட நிரம்பவில்லை. உண்மையில் காலையிலிருந்து இரவு படுக்கும் வரை அவள் இருந்த சுறுசுறுப்பையும் முக விலாசத்தையும் பார்க்கும் போது அம்மா ஒரு சாசுவதம் என்று தோன்றும். சாவையும் அவளையும் பிணைத்து நினைத்துக் கூடப் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இருக்கவில்லை. காலையில் ஆபீஸுக்குக் கிளம்புகையில் டிபன் டப்பாவைக் கொடுத்தவள் மாலை அவள் திரும்புவதற்குள் பொசுக்கென்று மாரடைப்பில் இறந்திருந்தாள் என்றால் நம்ப முடிகிறதா? அம்மா எந்த வகையிலோ தன்னை ஏமாற்றி விட்டதாக அவள் துடித்துப் போனாள். தோழியைப் போல் நெருக்கமாக இருந்தவள் உடம்பு சரியில்லை என்று சூசகமாகக் கூடச் சொன்னதில்லை. சொல்லியிருந்தால் முதல்தர மருத்துவத்துக்கு ஏற்பாடு செய்திருப்பேனே? எப்படி அவளுடைய கதை அத்தனை வேகத்தில் முடிந்து போனது?

கவலை. கவலை உள்ளுக்குள்ளேயே அரித்து விட்டது. உருக்கி விட்டது உயிரை.

அதை அவளால் நம்ப முடியவில்லை. கவலை. எதற்கு? எத்தனை உற்சாக அம்மா! எத்தனை பெருமைப் படுவாள் அவளைப் பற்றி! சி.ஏ. பஸ்ட் ராங்க்லே பாஸ் பண்ணினா காமினி. பெரிய உத்தியோகம். அஞ்சு இலக்கு சம்பளம். கார் வாங்கிட்டா. இதோ வீடு வாங்கப் போறா. பெருமை அடிச்சுக்காதேம்மா. ஏண்டி நா அடிச்சுக்காமெ வேற யாரு அடிச்சுப்பாங்க? உனக்கு என்ன குறைச்சல், அழகிலேயாகட்டும் படிப்பிலேயாகட்டும்?

பூரிப்பே சுமையாகிப் போனது உன் குற்றமா என் குற்றமா?

டிராபிக் சிக்னலின் சிவப்பில் வண்டி நின்றது. உலகம் உற்சாகமாகத் தோன்றிற்று. இளைஞர்களும் வயதானவர்களும் வாழ்வின் உன்னதத்தைக் காண விழையும் வேட்கையை காண்பிப்பது போல் இருந்தது. ஒரு இளம் ஜோடி எதிரில் டூ-வீலரில் ஒட்டிக் கொண்டு அமர்ந்திருந்தது. வானத்தை வில்லாக வளைத்த இறுமாப்பு தெரிந்தது. அந்தப் பெண் ஆணின் கழுத்தில் தொங்கியபடி சிரித்தாள். சி.ஏ. பட்டத்தையும் காரையும் எள்ளி நகைப்பது போல.

அம்மாவுக்குக் குறை இருந்திருக்குமா? அதற்கு நான் காரணமாக இருந்திருப்பேனா?

அம்மாவுக்குப் பாமர ஆசைகள் இருந்தன. பயங்களும் இருந்தன என்று இப்போது புரிகிறது. சுற்றங்களும் பந்துக்களுமே அவற்றிற்குப் பொறுப்பு என்று தோன்றிற்று. உற்சாகமான அம்மாவை அவர்கள் அச்சுறுத்தியிருக்க வேண்டும். பெண்ணைப்

பெற்றவள் கவலைப்பட வேண்டும். அவளைப் பெற்றதற்காக. அவளை சராசரிக்கு மேல் படிக்க வைத்ததற்காக. சராசரிக்கு மேற்பட்ட திறமையை வளர்த்ததற்காக. அவள் வயது சராசரி ஆணுக்குக் கிடைக்காத ஐந்து இலக்கு சம்பளம் வாங்குவதற்காக. ஏனென்றால் அவை எல்லாம் அர்த்தமற்றவை. அவளுக்குக் காலாகாலத்தில் ஒரு துணைவன் கிடைக்காமல் போனால்..

ஒருநாள் அந்தரங்கமாகக் கேட்ட கேள்வி கூட தன் கடமையைத் தான் செய்யவில்லை என்ற எண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும்.

"உன் மனசிலே யாரையாவது வெச்சிருக்கியா என்ன?"

அம்மா கேட்ட விதத்தில் அவளுக்குச் சிரிப்புப் பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

"சாமான் மாதிரியா? இல்லம்மா. இருந்தா உன்கிட்ட சொல்லாம இருப்பேனா?"

அம்மா மெல்லிய சந்தேகத்துடன் கேட்டாள். "யாருமே பிடிச்ச மாதிரி தென்படலயா?"

'ஊஹூம்' என்று அவள் சிரித்தாள்.

"அப்ப நா பார்க்கட்டுமாடி, உன் தகுதிக்கு ஏத்தவனா?"

அம்மாவின் ஆர்வம் வினோதமாகப் பட்டது.

"பாரேன். ஆனா எனக்குப் பிடிச்சாத்தான் சரிம்பேன்."

"பின்னே? எனக்காக ஒத்துக்கோன்னு சொல்வேனாடி?"

அம்மா தீவிரமான வேட்டையில் இறங்கினாள்.

அவளை விடப் படித்தவன். படிப்பில் குறைந்தவன், நெட்டை, குட்டை, வெள்ளை, கறுப்பு, பணக்காரன். ஏழை என்று அடுக்கடுக்காக வந்தார்கள். அவளை விடப் படித்தவன் அவளும் உத்தியோகம் செய்வது தனக்குப் பிடிக்காது என்றான். முக்கியமாக அவருக்கு சமையல் வருமா என்றான். குறைவாகப் படித்தவன் அம்மாவுடன் வந்து இறங்கினான். அம்மா பிள்ளையின் பெருமைகளை ஒரு புராணம் படித்தாள். அவனது சாப்பாட்டு ருசிகளைச் சொன்னாள். காமினி நிச்சயமாக மூக்குக் குத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றாள். பிள்ளை இருக்கும் கோயம்புத்தூருக்கு வேலையை மாற்றிக் கொள்ள அவளால் முடியுமா என்று தெரிந்த பிறகுதான் மேற்கொண்டு பேச்சு என்றாள் கறாராக. நெட்டையன் காமினி குட்டை என்றான். குட்டையன் நெட்டை என்றான். வெள்ளையன், தன் நிறத்துக்கு அவள் கறுப்பு என்றான்.

அவள் வெறுத்துப் போய் எல்லோரையும் நிராகரித்தாள். எல்லோருமே அவர்களது தகுதிக்கு அவள் இறங்க வேண்டும் என்றார்கள். கேவலம் நீ ஒரு பெண் என்பது போல, அற்பம் என்று தீர்மானித்தது போல. அவள் கடைசியில்

ஆத்திரத்துடன் ஒரு நாள் அம்மாவுடன் சண்டை போட்டாள்.

"அம்மா, நா எதுக்கு இவங்ககிட்ட இப்படி அவமானப்படனும்? இந்த முட்டாள்களுடைய தயவை நம்பி நான் இல்லே."

"என்னடி செய்யச் சொல்றே?" என்றாள் அம்மா தீனமாக.

"இதப் பார். உனக்காகத்தான் இந்த மாதிரி ஒரு கேவலத்துக்கு ஒத்துக்கிட்டேன். இனிமே முடியாது. இதிலே எவனாது உனக்கு ஒழுங்கானவனா தெரிஞ்சானா?"

அம்மா பதில் சொல்லவில்லை. ஆனால் அவளுக்குப் பதில் அம்மாவுடன் கூடப் பிறந்தவர்கள் நிறையப் பேசினார்கள். படிச்ச திமிர் என்றார்கள். இப்படியே இருந்தால் 'தனி மரமா நிக்க வேண்டியதுதான்' என்றார்கள். இதற்கிடையில்தான் அம்மா பொசுக்கென்று செத்துப் போனாள்.

எத்தனையோ வேலைகளுக்கு நடுவில் தினமும் அந்தக் கேள்வி உறுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

அவளால்தான் அம்மா செத்துப் போனாளா? அம்மா கொண்டு நிறுத்திய வரன்களில் ஒருத்தனைப் பொறுக்கி, எனக்கு எந்தவித அவமானமும் இல்லை என்ற ஆன்மிக வைராக்கியத்துடன், பிள்ளை சொல்கிறான் என்று வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு, பிள்ளையின் அம்மா சொல்கிறான் என்று மூக்குக் குத்திக் கொண்டு பிள்ளையின் அப்பாவக்குப் பிடிக்கும் என்று கத்தரிக்காய் கொத்ஸில் மூழ்கி வேறு பிறவி எடுத்திருந்தால், அம்மா சாகாமல் இருந்திருப்பாளா? அம்மாவே பல வரன்களை ஒதுக்கியிருக்கிறாள்.

"உன்னை விடக் குறைவா படிச்சிருக்கான்."

அவளுக்கு அதனால் எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை என்று சொல்லியிருக்கிறாள். பட்டத்தின் நீளம் ஒரு நபரின் மாறுடைப் பண்புக்கு அளவுகோல் இல்லை என்று விளக்கியிருக்கிறாள். அம்மா தீர்மானமாக தலையை அசைப்பாள்.

"வேண்டாம். பின்னாலே பிரச்னை வரும். ஆண்களுக்கு எப்ப இன்ஃபீரியாரிட்டி காம்ப்ளெக்ஸ் வரும்னு சொல்ல முடியாது."

காம்ப்ளெக்ஸ் வருவது வேறுவிதமான இயலாமையால் என்று அவள் நினைத்துப் பேசாமல் இருப்பாள்.

அசாதாரணமான திறமைகள் கொண்டவளாக அவள் பெருமைப்பட்ட பெண்ணிற்கு ஒரு அசாதாரணமான வரன் தேடுவது அம்மாவின் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருந்திருக்க வேண்டும். சராசரியாக இருப்பது பலவிதங்களில் அச்சுறுத்தாது. அதனாலேயே இச்சைகள் நிறைவேறுவது சுலபம். அவளது மாமாவின் பெண்கள்,

கேன்ஸர் நோயா?

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.



Dr. K. Sri Sridar

Glioblastoma (மூளைகேன்ஸர்)

எனது உறவினர் மகனுக்கு மூளை கேன்சர் என்று சென்னையில் பிரபல மருத்துவமனையில் ஆபரேஷன், கீமோதெரபி, ரேடியேஷன் கொடுத்த பிறகு எங்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. அவன் அதிகபட்சம் 15-நாள் தான் உயிரோடு இருப்பான் என்று அனுப்பிவிட்டார்கள். உங்கள் மருந்து கொடுத்த 8-வது நாள் அவன் Law Exam எழுதிவிட்டு வந்தான். 18-வது நாள் மீண்டும் வேலைக்கு போக துவங்கி விட்டான். உங்கள் அறிவுரைப்படி மீண்டும் MRI எடுத்து பார்த்ததில் Compare to previous scan there is significant reduction in the perilesional oedema and mass effect there is minimal reduction in the size of the lesion-என்று வந்துவிட்டது. அவன் இப்போது எந்த தொந்தரவும் இன்றி Office போய் வருகிறான்.

D.ரங்கன், சென்னை.

நாக்கு கேன்ஸர்

எனது தாயாருக்கு நாக்கில் கேன்சர். டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் எங்கள் குடும்ப டாக்டர் உங்களை பார்க்க சொன்னார். அவர் வலியால் துடிப்பதை பார்க்க சகிக்காது. உங்கள் மருந்துக்கு பிறகு நார்மலாகிவிட்டார். தற்போது அவர்தான் எங்களுக்கு சமைத்துப்போடுகிறார். உங்களுக்கும் உங்களை எங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்திய டாக்டர் ராஜலக்ஷ்மிக்கும் நன்றி.

G.ஹரிணி
ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை.

லுகீமியா (பிளட் கேன்ஸர்)

எனது உறவினருக்கு பிளட்கேன்சர். அலோபதியில் ஒன்றும் செய்ய இயலாது என்ற நிலையில் உங்களிடம் வந்தோம். 10.07.04 அன்று WBC 97,000 இருந்தது. உங்கள் மருந்து எடுத்த 10-வது நாள் 20.07.04 அன்று 21,700 ஆக குறைந்து விட்டது. அவர் தற்போது நார்மலாகி வருகிறார்.

ஆறுமுகம், திருநெல்வேலி.

Our Speciality is :

Herbal Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy Advise. All under one roof.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Also Specialise in

ASTHMA - Special Treatment available 27,375 patients are happy with our treatment We have special treatments for Obesity, Menstural Disorder, Diabetes, Infertility, Eczema, Psoriasis, Pimples, Migrane, Low Backpain, Arthrities, Oral Ulcers, Hyper Acidity, Cervical, Lumbar Spondylosis, Weak Memory, Snoring, De-Adiction for Alcoholic, Smoking, Panmasala Chewers.

Gurubalaa Clinic

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus), T.Nagar,
(Next to Krishnaveni Theatre) Chennai - 600 017.
CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சித்தியின் பெண்கள் எல்லோருக்கும் வரிசையாகத் திருமணம் ஆனபோது அவர்கள் முகத்தில் ஜொலித்த பெருமிதமும், அவளைக் கண்டதும் மின்னலிட்ட 'ஐயோ பாவம்' பார்வைகளும் அவளுக்குள் பதிந்து போன சுவடுகள். அவை நினைவை உறுத்தும்போதெல்லாம் அவர்களது சொந்த சாதனை என்ன என்று எரிச்சல் வரும். ஒரு ஆணின் அங்கிகாரமே ஒரு பெண்ணின் தகுதிக்கு அடையாளமாகிப் போவது எத்தனை பெரிய கேவலம் என்று அம்மாவுடன் வாதிடும் போது அம்மாவின் முகத்தில் குழப்பம் தெரியும்.

"உன் பெண் ஃபெமினிஸ்ட் மாதிரி பேசறா!' என்றாளாம் சித்தி, 'உன் பெண் பயங்கரவாதி' என்பது போல.

அவளுக்குச் சிரிப்பு வந்தது. சித்தியின் எதிரில் ஒருமுறை அவள் 'ஆணுக்குப் பெண் இளைப்பில்லை காண்' என்று நாடகப் பாணியில் சொல்லிச் சிரித்தாள். இத்தனைக்கும் சித்தி பாரதி பைத்தியம். பாரதியின் பாடல்களை வெகு ரசனையுடன் பாடுவாள். அவரது வரிகளையே அவள் சாதுர்யமாக மறந்தது சோகம். என்னைக் கேவலப்படுத்தாதே, மனுஷியாகப் பார் என்றால் ஃபெமினிஸ்டா? தான் அசாதாரணமானவள் என்ற எண்ணம் தனக்கு இல்லை என்றால் யாருக்கும் புரியாது என்று தோன்றிற்று. அவளுக்கும் ஆசைகள் இருந்தன. ஒரு ஆண் துணைக்கு உடலும் உள்ளமும் ஏங்கின. தன்னை ஒரு சகஜீவியாக ஏற்க நினைக்கும் ஆண் துணைக்கு.

"மனசுக்குப் பிடிச்சவனா யாருமே தென்படல்லையா?"

இல்லை. ஏனென்று தெரியவில்லை. சினேகிதமாகப் பலர் இருந்திருக்கிறார்கள். கதைகளிலும் கவிதைகளிலும் வர்ணிக்கப்படும் காதல் உணர்வு ஜனிக்கவில்லை. வேலை மும்முரத்தில், பணியில் இருந்த ஆர்வத்தில் அந்த எண்ணம் உதிக்காமல் இருந்திருக்கலாம். அண்ணா சாலையில் ஆகாச விளிம்புகளை மறைத்த சினிமா போஸ்டர்கள் எல்லாம் காதல் அரும்புவதும், காதல் கொள்வதும் உடல் கூடுவதும் மூச்சு விடுவதை விட இயல்பானது என்று பறைசாற்றின.

இன்று வீட்டிற்குத் திரும்பியதும் அப்பாவின் கோபத்தை சமாளித்தாக வேண்டும். நீங்கள் வாழும் உலகத்தின் இயல்பிலிருந்து விலகிப் போனவரிடம் இயல்பான நடவடிக்கைகளை எதிர்பார்க்காதீர்கள் என்று சொல்ல வேண்டும். அப்பாவும் சொல்லலாம், 'நீ திமிர் பிடிச்சவ.'

வீடு இருக்கும் தெரு வந்து விட்டது. மனசு கனத்தது. அப்பாவை எப்படிச் சமாதானப்படுத்தப் போகிறோம் என்று கவலை ஏற்பட்டது. கம்ப்யூட்டரில் நழுவிப் போன கணக்கை சமாளிப்பதை விட இது அதிக சிரமம் என்று தோன்றிற்று. அம்மாவைப் போல் அப்பாவும்

ஒரு நாள் திடீரென்று செத்துப் போகலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் அவள் இரட்டைக் குற்ற உணர்வுடன் வாழ நேரிடலாம்.

வீடு இருண்டிருந்தது. அப்பா வீட்டில் இல்லையா என்ன? அவள் வீடு திரும்பும் நேரத்தில் எங்கும் போக மாட்டாரே? அவளைச் சட்டென்று பயம் பற்றிக் கொண்டது. அப்பாவுக்கு ஏதேனும் ஆகிவிட்டிருக்குமோ? கோபமும் விரக்தியும் அம்மாவின் முடிவுக்கு அவரையும் தள்ளியிருக்குமோ? அவள் மிதமிஞ்சிய கவலையுடன் காரை நிறுத்திப் பூட்டிவிட்டு வாசலுக்கு விரைந்தாள். கதவு தொட்டவுடன் திறந்து கொண்டது.

"அப்பா!" பயத்தில் வார்த்தைகள் வெளிவரவில்லை. அவள் விளக்கை பொறுத்தியபடியே உள்ளே சென்றாள்.

"அப்பா! அப்பா!"

"இங்கே இருக்கேம்மா!"

"எங்கே, என்ன ஆச்சு உங்களுக்கு?"

அப்பா தனது அறையில் நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தார். முகம் சுரத்தாக இல்லை. அவள் அவருடைய தோளைப் பற்றி 'உடம்பு சரியில்லை யாப்பா?' என்றாள்.

"ஒண்ணுமில்லேம்மா சரியாத்தான் இருக்கேன்."

ஆனால் குரலில் ஆயாசம் தெரிந்தது.

இருட்டிலே உட்கார்ந்திருக்கீங்க? சாபபிட்டீங்களா? சமையல்காரப் பொண்ணு வந்துதா?"

''வந்தா. இனிமேதான் சாப்பிடணும். ஏதோ யோசனையிலே இருந்தேன். விளக்கு போடத் தோணலே.''

அவள் தன்னை சுதாரித்துக் கொண்டு புன்னகைத்தாள்.

"ஸாரிப்பா. என்னாலே ஆபீஸை விட்டுக் கிளம்ப முடியல்லே."

"என்ன செய்வே வேலை இருக்கும் போது?" என்று அப்பா சொன்னது வியப்பைத் தந்தது.

"வரல்லையா அந்தப் பையன்?"

"வந்தான். வந்தான். பையனாத் தெரியல்லே. மாமாவாட்டம் இருக்கு."

அவள் சிரித்தாள்.

''எனக்கு முப்பத்தியேழு. நா பெண்ணா மாமியா?"

''உன்னைப் பார்த்தா இருபத்தி அஞ்சுதான் சொல்ல முடியும்."

"தேங்க்ஸ். என்ன சொன்னாங்க அந்த மாமா?"

"கிடக்கறான். விடு, முட்டாப்பய."

அவள் சுவாரஸ்யத்துடன் அவரைப் பார்த்தாள்.

"ஏம்பா, என்ன ஆச்சு? நா வராததாலே கோவிச்சுக்கிட்டானா?"

''இல்லேல்லே. அதுக்கு அவன் கோபப்பட்ட மாதிரி தெரியல்லே. ஆதுக்குள்ளாற அவன் என்னைக் கோபபட்டுத்தினதிலே கெட்அவுட்டுன்னு நானே அவனை அனுப்பிட்டேன்."

அவளுக்கு சுவாரஸ்யம் அதிகரித்தது.

இது ஒரு விபரீதக் கதையாக இருக்க வேண்டும். வெளிப் பேரிடம் அப்பா கோபத்துடன் பேசி அவள் பார்த்த தில்லை.

"நிதானமாச் சொல்லுங்க. முதல்லே சாப்பிடலாம். பசிக்குது."

சாப்பிட்டு முடிக்கும் வரை அவள் ஆபீஸ் விஷயங்களைப் பற்றி சகஜ மாகப் பேசினாள். அப்பா இடையில் தளர்ந்து சிரிக்கக் கூடச் செய்தார். சாப்பாட்டு மேஜையை சுத்தம் செய்து ப்ரிஜ்ஜில் இருந்த ஐஸ்க்ரீமை இரண்டு கிண்ணங்களில் போட்டு கூடத்தில் அமர்ந்திருந்த அவரிடம் ஒன்றைக் கொடுத்து,

"இப்பச் சொல்லுங்க" என்றாள்.

அப்பா சொல்லத் தயங்கினார். "திமிர் பிடிச்சவன்" என்றார். மறுபடி, "நினைச்சாலே பத்தி எரியுது."

அவள் சிரித்தாள். "என்னப்பா சொல் லிட்டான் அப்படி?"

அப்பா அவளை சங்கடத்துடன் பார்த்தார்.

"உனக்கு முப்பத்தி அஞ்சு வயசுக்கு மேல ஆனதாலே அவனுக்கு உன்னைப் பத்தி சகலமும் மருத்துவரீதியா தெரி யணுமாம். அதாவது உன்னை லேடி டாக்டர் டெஸ்ட் பண்ணி நீ கன்னி கழி யாதவளான்னு தெரிஞ்சப்புறம்தான் கல்யாணத்துக்குச் சம்மதிப்பானாம்."

அவள் திடுக்கிட்டாள். அந்தச் செய்தியை விட அதைச் சொல்ல அப்பா படும் அவஸ்தை அதிக வேதனை அளித்தது. தன் உணர்ச்சியை மறைத்துக் கொண்டு அவள் பகபகவென்று சிரித்தாள்.

"அவனும் அப்படி ஒரு சர்டிபிகேட் தன்னைப் பத்திக் கொடுப்பானாமா? அவனுக்கு நாற்பது வயசிருக்குமே? அவ னுக்கு எய்ட்ஸ் வியாதி இல்லேன்னு என்ன நிச்சயம்?"

சிரித்துச் சிரித்து அவளுக்குக் கண் களில் நீர் வந்தது. பிறகு தன்னைச் சுதாரித்துக் கொண்டு சொன்னாள். "ஆனா, அவனைச் சொல்லிக் குத்த மில்லே. பெண்டாட்டி ரொம்பக் கரெக்டா இருக்கணும்னு நினைக்கிறான். தமிழ் சினிமாவில வர்ற ஹீரோ மாதிரி."

"சேச்சே. அவன் பேச்சை விடு. அயோக்கிய ராஸ்கல். இதப்பார் காமினி. நா ஒரு முடிவுக்கு வந்துட்டேன். உங் கம்மா சொன்னது சரிதான்."

அவள் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தாள்.

"என்ன சொன்னாங்க அம்மா?"

"காமினிக்கு நாம துணை வேணும்னு வரன் தேட வேண்டாம். அவளா நேரம் வரும் போது பாத்துக்குவா. அவ படிப்பு தான் அவளுக்குத் துணை. அவளுக்கு மதிப்பு கொடுக்கத் தெரியாதவன் வாச்சான்னா அவ வாழ்க்கையை நாம தான் நாசம் செஞ்சவங்களாயிரு வோம்னு சொல்லுவா."

காமினி நம்ப முடியாதவளாய் கண்கள் விரிய அவரைப் பார்த்தாள்.

"அம்மா, அப்படியா நினைச்சாங்க? எனக்குக் கலயாணமாகல்லைங்கிற துக்கத்திலேதான் இறந்து போனாங்கன்னு சித்தி சொல்றாங்க. வந்த வரனையெல்லாம் தட்டிக் கழிச்சு அம்மாவை சாகடிச்சேன்னு மாமா சொல்றாங்க."

அவர்களது வார்த்தைகள் புதிதாக வலியேற்படுத்துவதைப் போல அதற்காகத் துக்கப்படுபவள் போல் முகத்தை மூடிக் கொண்டு அவள் விசும்பினாள்.

அப்பா எழுந்து வந்து அவளது தோளை அழுத்தினார்.

"ஆ, அவங்களுக்கு நாக்கிலே நரம்பில்லே. அவங்க பொண்ணுங்க உன்னை மாதிரி இல்லேன்னு பொறாமை. உங்கம்மா ரொம்ப தைரியசாலி. நாதான் உங்கம்மா செத்ததுக்குக் காரணம். அவளுக்கு நோய் இருந்ததைக் கவனிக்கல்லே. உபாதைன்னு அவ தெரிவிக்காததால அசட்டையா இருந்துட்டேன். அதுக்கு வருத்தப்படறேன் இப்ப."

அவளுக்குக் கண்ணீர் நிற்கவில்லை. தனக்கும் தெரியாமல் போச்சே என்று துக்கமேற்பட்டது.

அப்பா அவள் முதுகைத் தட்டினார்.

"எனக்குத்தான் உனக்குக் கல்யாணமாகலேன்னு ரொம்பக் கவலை இருந்தது. இன்னிக்கு மனசு தெளிஞ்சு போச்சு."

அவள் ஏதும் பேசாமல் அவரைப் பார்த்தாள்.

"உங்கம்மா சொன்ன மாதிரி நீயா பார்த்துக்க சமயம் வரும். சமயம் வரும் போது நடக்க வேண்டியது நடக்கும். நடக்காம போனாலும் வருத்தப்படப் போறதில்லே. நீ சமாளிச்சுக்குவே எனக்குத் தெரியும். நான் வரன் பார்த்து உன்னைக் கேவலப்படுத்தப் போறதில்லே."

அவள் அவரை அணைத்துக் கொண்டாள். அவர் முதுகு குலுங்கிற்று. அவள் ஆதுரத்துடன் அதை வருடும் போது மனசு மிக லேசாகி விட்டிருந்தது.

கிண்ணத்தில் ஐஸ்க்ரீம் உருகி பாயசமாகியிருந்தது. ❑

SALE! SALE!! SALE!!!

தீபாவளி திருவிழா

handloom house

(Sponsored by The Govt. of India)

வழங்கும் மாபெரும்

தீபாவளி விற்பனை

1.10.04 முதல் 15.11.04 வரை

அனைத்து ரகங்களுக்கும்

20% தள்ளுபடி

வட்டியில்லா கடன் வசதி மத்திய, மாநில அரசு, பப்ளிக் செக்டார் கல்லூரி ஊழியர்களுக்கு வழங்கப்படும். அனைத்து கிரடிட் கார்டுகளும் ஏற்கப்படும்

நேரடி நெசவாளர் விலைக்கே!!!

2004

- காட்டன் சுடிதார்
- அனைத்து மாநில பட்டுசேலை மற்றும் காட்டன் சேலைகள்
- புதிய டிசைன் ரெடிமேட் ஆடைகள்
- மனிப்பூர் மற்றும் அஸ்ஸாம் ஹேண்டிகிராப்ட்ஸ்
- பெட்ஷிட்ஸ்
- பர்னிஷிங் மெட்டிரியல்ஸ்
- வேஷ்டிகள்
- டவல்கள்

சென்னை -	7, ரத்தன் பஜார், சென்னை - 600 003 போன் : 2535 5756, 2534 5647, 2535 7778
மதுரை -	154, கீழ வெளி வீதி, செயின்ட் மேரி'ஸ் சர்ச் அருகில், மதுரை - 625 001. Ph- 2335753
கோவை -	B.V.A. கலா மேன்சன், 101-சி, டி.பி. ரோடு, ஆர்.எஸ். புரம், கோவை - 2. Ph- 2552489

SALE! SALE!! SALE!!!

நியூஸ் சாலட்



• ரஷ்யா கொடூரம்...

◆ ரஷ்யா பெஸ்லன் நகரில் உள்ள பள்ளியில் 24 செச்சென்யா தீவிரவாதிகளின் பிடியில் இருந்த மாணவர்களை மீட்க ரஷ்ய ராணுவத்தினர் அதிரடித் தாக்குதலை நடத்தினர். ராணுவத்தினரின் திடீர்த் தாக்குதலைச் சமாளிக்க முடியாமல் மாணவர்கள் மீது தீவிரவாதிகள் வெடிகுண்டுகளை வீசியதில் முன்னூறுக்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் உட்பட ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் இறந்ததுடன் 600க்கும் மேற்பட்டோர் படுகாயம் அடைந்திருக்கிறார்கள். ரஷ்ய அதிபர் விளாடிமிர் புடின் வடக்கு ஓஸேடியா எல்லைப் பகுதியை மூட உத்தரவிட்டுள்ளார்.

◆ இன்போஸிஸ் சேர்மன் சுதாமூர்த்திக்கு 2004ம் ஆண்டுக்கான ராஜலக்ஷ்மி விருது தரப்பட்டுள்ளது. இன்போஸிஸ் கம்பெனி முன்னேற்றம் மட்டுமல்லாமல், அனாதை இல்லங்கள், முதியோர் இல்லங்கள், பெண்கள் விடுதிகள், மற்றும் ஏழை குடிசைவாசிகளுக்காக 1000 இலவச கழிவறைகளைக் கட்டி கொடுத்திருக்கிறார். இவருடைய சமூக மனப்பான்மையைப் பாராட்டி இவ் விருது வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.



• ரத்தோர்

◆ கர்நாடக மாநிலம் ஹூப்ளியில் சர்ச்சைக்குரிய கிட்டூர் வாணி சென்னம்மா மைதானத்தில் 1994ம் ஆண்டு சுதந்திர தினத்தன்று ஊரடங்கு உத்தரவை மீறி தேசியக்கொடியை ஏற்றினார் உமாபாரதி. இதனால் வன்முறை வெடித்து ஐந்து பேர் பலியாகினர். பத்து வருடங்கள் கழித்து இந்த வழக்கை கர்நாடக மாநில காங்கிரஸ் விசாரணைக்குக் கொண்டு வந்து உமாபாரதியை கைது செய்தது. இதையடுத்து உமாபாரதி முதலமைச்சர் பதவியை ராஜினாமா செய்ததுடன் ஹூப்ளி கோர்ட்டில் சரணடைந்தார். மத்தியப் பிரதேச முதல்வராக 'பாபுலால் கவுர்' பொறுப்பேற்றார். விசாரணை முடிவடைவதற்குள் போட்ட வழக்குகளை கர்நாடக காங்கிரஸ் வாபஸ் வாங்கியுள்ளது. ஹூப்ளி நீதிமன்றம் வாபஸ் வழக்கை ஏற்றுக் கொண்டு உமாபாரதியை விடுதலை செய்தது.

• இந்திய - சைனா எல்லையில்...



◆ இவ்வருடம் 58வது சுதந்திர தின விழாவில் 15,500 அடி உயரத்தில் இந்திய சைனா எல்லையில் உள்ள அருணாச்சலப் பிரதேச "பும்லா" கிராமத்தில் வரலாறு காணாத நிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற்றது. சீன ராணுவ வீரர்கள் தங்கள் குடும்பத்துடன் எல்லையைத் தாண்டி வந்து இந்திய சுதந்திர தின விழாவில் மகிழ்ச்சியுடன் கலந்து கொண்டனராம். கொடி

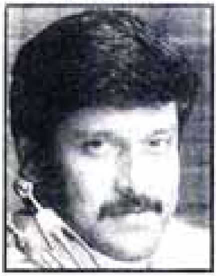
ஏற்றியதும் சீன ராணுவ வீரர்கள் கொடி வணக்கம் செய்தனராம். முதன் முறையாக மீடியா கவரேஜ் அனுமதிக்கப்பட்டு படங்கள் எடுத்தனராம்.



• சுதாமூர்த்தி

◆ 2003 வருடத்திற்கான 51வது தேசிய திரைப்பட விருதுகள் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 'பிதாமகன்' படத்தில் சிறப்பாக நடித்ததற்காக விக்ரமிற்கு சிறந்த நடிகருக்கான விருது கிடைத்துள்ளது. மலையாளப் படத்தில் நடித்த 'மீரா ஜாஸ்மினு'க்கு சிறந்த நடிகைக்கான விருது தரப்பட்டுள்ளது. சிறந்த டைரக்டர் விருது பிரபல வங்காள மொழி திரைப்பட டைரக்டரான 'கௌதம் கோஷ்'க்கும் சிறந்த குணசித்திர நடிகை விருது 'ஷர்மிளா டாகூர்'க்கும் கிடைத்துள்ளது. சிறந்த குணச்சித்திர நடிகர் விருதை 'பங்கஜ் கபூர்' தட்டிச் சென்றார்.

• விக்ரம்





• மீரா ஜாஸ்மின்

◆ ஏதென்ஸில் 28வது ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் கோலாகல நிகழ்ச்சிகளுடன் நிறைவு பெற்றது. 202 நாடுகள் பங்கேற்ற இந்த விளையாட்டில் பதக்கப் போட்டியில் அமெரிக்கா முதலிடத்திலும் சைனா இரண்டாவது இடத்திலும் ரஷ்யா மூன்றாவது இடத்திலும் நின்றனர். இந்தியா 65 வது இடத்தில் இருந்தது. சுடுதல் போட்டியில் மேஜர் ராஜ்யவர்தன் சிங் ரத்தோட் வாங்கிய வெள்ளிப் பதக்கத்தினால் நம் இந்திய மானம் காப்பாற்றப்பட்டது.

• உமாபாரதி



◆ குவைத் கே.ஜி.எல். கம்பெனியில் டிரக் டிரைவர்களாக வேலை செய்து வந்த மூன்று இந்தியர்கள் உட்பட ஏழு பேரை ஈராக்கில் பிணைக்கைதிகளாக வைத்திருந்தனர், கறுப்பு அமைப்பைச் சேர்ந்த ஈராக் தீவிரவாதிகள். ஒரு மாதமாகப் பேச்சு வார்த்தை நடத்தியதின் பேரில் 42 நாட்களுக்குப் பிறகு 3,50,000 டாலர்கள் கம்பெனியிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டு குரான் புத்தகங்களைக் கொடுத்து கைதிகளை விடுவித்தனர் தீவிரவாதிகள். மிகச் சந்தோஷமாக இந்தியா திரும்பிய டிரைவர்களுக்கு அவர்களுடைய சொந்த



• கௌதம் கோஷ்



• ஷர்மிளா டாகூர்

மண்ணில் கோலாகல வரவேற்பு தரப்பட்டது.

தொகுப்பு : சியாமளா சுவாமிநாதன்.

செல்போன் அதிகம் கேரளாவில்

நாட்டிலேயே கேரளாவில்தான் 'செல்போன்' பயன்படுத்துவோரின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. இந்த மாநிலத்தில் 15 லட்சத்துக்கும் அதிகமானவர்கள் செல்போனை பயன்படுத்தி வருகின்றனர். கேரள மாநிலம் மலப்புரம் பகுதியில் மக்கள் தொகையை விட செல்போன் எண்ணிக்கை அதிகம். விரைவில் கேரளாவில் செல்போன் எண்ணிக்கை 17 லட்சத்தை தாண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

- வத்சலா சதாசிவன்.

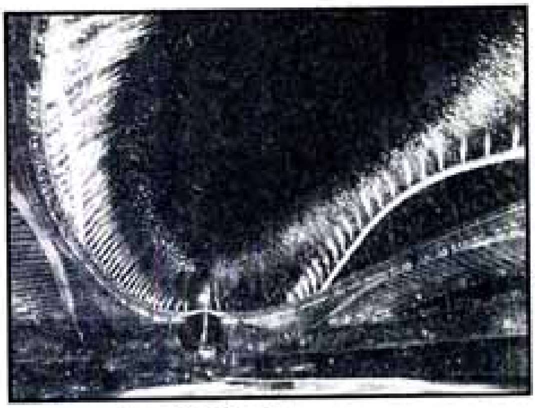
◆ சமீபத்தில் ஃபோர்ப்ஸ் என்ற பத்திரிகை உலகின் அதிகார பலம் வாய்ந்த 100 பெண்களின் பட்டியலை வெளியிட்டது. இதில் அமெரிக்க தேசியப் பாதுகாப்பு ஆலோசகர் ரைஸ் முதலிடத்தில் உள்ளார். இந்தியாவின் சோனியா காந்தி இப் பட்டியலில் 3 வது இடத்தில் உள்ளார். இவருக்குப் பின்னர் லாரா புஷ் 4வது இடத்திலும், ஹில்லரி கிளின்டன் 5வது இடத்திலும் உள்ளனர்.

◆ ஏதன்ஸ் ஒலிம்பிக் தடகளப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்ட இந்திய வீராங்கனை ஷோபா பதக்கம் ஏதும் வெல்லவில்லை. என்றாலும் 800 மீட்டர் ஓட்டத்தில் 11வது இடத்தில் வந்த இவரைப் பாராட்டி அரங்கில் இருந்த 75,000 பேரும் கரவொலி எழுப்பினர். ஈட்டி எறியும் போட்டியில் காலில் அடிபட்டு நடக் கக் கூட இயலாத ஷோபா வெற்றி கிட்டா விட்டாலும் ஓடியே தீருவேன் என்ற மனோபலத்துடன் ஓடி 34 பேரில் 11வது இடத்தைப் பிடித்ததுதான் கரவொலிக்குக் காரணம்.

- பூர்ணிமா

◆ ரயில் டிக்கெட் முன்பதிவு செய்வதற்கு, 'ரிசர்வேஷன் ஆன் மொபைல்' என்ற புதிய சேவையை ரயில்வே அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இனிமேல் டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்வதில் வீண் அலைச்சல் இல்லை. இத் திட்டத்தினால் செல்ஃபோன் மற்றும் எஸ்.எம்.எஸ். மூலம் டிக்கெட் முன்பதிவு செய்யலாம்.

◆ சேது சமுத்திர திட்டத்தை நிறைவேற்ற மத்திய அரசு ஒப்புதல் அளித்து, ரூ 2000 கோடி ஒதுக்கியுள்ளது. மன்னார் வளைகுடா பகுதியில் கடல் ஆழமில்லாத காரணத்தால், கிழக்குக் கடற்கரை துறைமுகங்களுக்கு வர வேண்டிய கப்பல்கள் இலங்கையைச் சுற்றி வருகின்றன. இத் திட்டம் நிறைவேறினால், நாட்டின் கிழக்கு, மேற்கு கடற்பயணத்தில் 36 மணி நேரம் சேமிக்கப்படும். 400 கடல் மைல் தூரம் பயணம் குறையும். தென் மாவட்டங்கள் வளர்ச்சி பெறும்.



• ஒலிம்பிக் விழா

◆ கிரிக்கெட் ஆஸ்கார் என்றழைக்கப்படும் சர்வதேச கிரிக்கெட் கவுன்சில் (ஐசிசி) விருதுகள் வழங்கும் விழா லண்டனில் நடைபெற்றது. இந்த ஆண்டில், "உலகின் தலைசிறந்த கிரிக்கெட் வீரர்" மற்றும் "உலகின் தலைசிறந்த டெஸ்ட் வீரர்" என்ற இரட்டை விருதுகள், நம் இந்திய அணியின் துணை கேப்டன் ராகுல் டிராவிட்டுக்குக் கிடைத்தது. "சிறந்த இளம் கிரிக்கெட் வீரர்" என்ற கௌரவமும் ஒரு இந்திய வீரருக்குத்தான் கிடைத்தது. அவர் - இர்ஃபான் பதான்.

தொகுப்பு : **மு. சுலைஹா உம்மாள்**

சாதனைக்கு வயது ஒரு தடையல்ல!

லண்டனில் ஓய்வுபெற்ற விமானி ஜார்ஜ் புருன்ஸ்டேட் என்பவர் தமது எழுபது வயதில் இங்கிலீஷ் கால்வாயை நீந்திக் கடந்தவர் என்ற பெருமையைப் பெற்றிருக்கிறார். இதற்கு முன்பு பல்வேறு நீச்சல் போட்டிகளில் பங்கேற்றுள்ள ஜார்ஜ், நீந்துவதின் மூலம் பல்வேறு சமூகப் பணிகளுக்கு நிதியும் திரட்டிக் கொடுத்துள்ளார் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

தலைமன்னாரிலிருந்து தனுஷ்கோடிக்கு...

தலைமன்னார் - தனுஷ்கோடி இடையிலான பாக் ஜலசந்தி நீந்திக் கடந்து மேற்கு வங்கத்தைச் சேர்ந்த பூலா சௌத்ரி (34) சாதனை படைத்துள்ளார். பாக் ஜலசந்தி நீந்திக் கடந்த முதல் பெண் அவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

- **சியாமளா ராஜகோபால்**

காஞ்சி முனிவர் காட்டிய கண்ணொளி!



இது முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்தது. பாலாஜி நகரில் நாங்கள் குடியிருந்த போது, எதிர் வீட்டுப் பெண்மணி, ஓடி வந்து, "பெற்றம் என்று வரும் தேவாரம் இருக்கா?" என்று பதற்றத்துடன் கேட்டார். விஷயம் இதுதான். அவருடைய பேரனுக்கு, அம்மை போட்டிருந்து குணமான பிறகு, கண் பார்வை மங்கலாகத் தெரிவதாகச் சொன்னானாம். 'பெரியவரே எல்லாம்' என்று நம்பும் அந்தப் பெண்மணி, உடனே, காஞ்சிக்குப் போய் பெரியவரைத் தரிசிக்கச் சென்றாராம். கூட்டம் அதிகமாக இருந்ததால், அருகில் செல்ல முடியவில்லை. அவர் ஓர் ஓரமாக நின்று, கண்களில் கண்ணீர் மல்க, "கடவுளே, எனக்கு ஒரு வழிகாட்ட வேண்டும்" என்று மானசீகமாக வேண்டிக் கொண்டு தவித்துக் கொண்டிருந்தாராம்.

• மீனா ஹரிஹரன் மஹாஸ்வாமிகள் திருவுருவில் ராமநாமத்தை வடிவமைத்த படம் இது. இத் தம்பதி கோவை சங்கரா கண் மருத்துவமனையில் ஒரு சிறு குடிலில் தங்களின் வாழ்க்கையை மக்கள் சேவைக்கு அர்ப்பணித்து வாழ்ந்து கொண்டு வருகின்றனர்.

அப்போது சுவாமிகள், கூட்டத்தினரிடம், " 'பெற்றம்' என்றால் என்ன தெரியுமா?" என்று கேட்க, கூட்டத்திலிருந்து ஒருவர், ஆண்டாள் பாசுரத்தில், 'பெற்றம் மேய்த் துண்ணும்' என்று வருவதாகச் சொன்னார். ஓதுவார் மூர்த்தி ஒருவரோ, 'பெற்றம் ஏறு உகந்து' என்று சுந்தர மூர்த்தி சுவாமிகள் தேவாரத்தில் வருவதாகச் சொன்னார். காஞ்சி முனிவர் புன்சிரிப்புடன், "பெற்றம் என்றால், மாடு, எருது என்று பொருள். ஏறு உகந்து ஏறவல்லான் - சிவன்" என்றதோடு,

"திருவொற்றியூரில் தாம் செய்த சத்தியத்தை மீறியதால் சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகளுக்குக் கண் தெரியாமல் போனது. அவர் காஞ்சிக்கு வந்து, கண்ணொளி பெறப் பாடிய பதிகத்தில் 'பெற்றம்' வருகிறது. யாருக்காவது கண்பார்வைக் கோளாறு ஏற்பட்டால் இந்தப் பதிகங்களைப் படித்தால், கண் பார்வை தெளிவாகும். தமிழுக்கு அத்தனை சக்தி உண்டு" என்றாராம். 'ஏதோ பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்களே, என் கஷ்டம் தெரியாமல்' என்று எண்ணியிருந்தவருக்கு, 'இதோ உனக்கு மருந்து' என்பதாக விடை கிடைத்ததும், பெரியவருக்கு அந்த இடத்திலேயே சாஷ்டாங்கமாக வீழ்ந்து நமஸ்கரித்து விட்டு என்னிடம் ஓடிவந்து கேட்ட கேள்விதான் அது!

இப் பதிகம் கண் குறைபாடுகள் நீங்கவும், கண் பார்வை வலுப்பெறவும் மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். எல்லோரும் படித்துப் பயன்பெறலாம்.

திருக்கச்சி ஏகம்பம்

பண் : தக்கேசி **திருச்சிற்றம்பலம்**

ஆலந்தான் உகந்து அமுது செய்தானை ஆதியை அமரர் தொழுதேத்தும்
சீலந்தான் பெரிதும் உடையானைச் சிந்திப்பார் அவர் சிந்தையுளானை
ஏலவார் குழலாள் உமைநங்கை என்றும் ஏத்தி வழிபடப்பெற்ற
காலகாலனைக் கம்பன் எம்மானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றவாறே

உற்றவர்க்குதவும் பெருமானை ஊர்வதொன்றுடையான் உம்பர் கோனைப்
பற்றினார்க்கென்றும் பற்றவன் தன்னைப் பாவிப்பார்மனம் பாவிக்கொண்டானை

அற்றமில் புகழாள் உமைநங்கை ஆதரித்து வழிபடப்பெற்ற
கற்றைவார் சடைக் கம்பன் எம்மானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

திரியும் முப்புரம் தீப்பிழம்பாகச் செங்கண்மால்விடை மேல் திகழ்வானைக்
கரியின் ஈருரிபோர்த்து உகந்தானைக் காமனைக்கனலா விழித்தானை
வரிகொள் வெள்வளையாள் உமைநங்கை மருவி ஏத்தி வழிபடப் பெற்ற
பெரிய கம்பனை எங்கள்பிரானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

குண்டலம் திகழ் காதுடையானைக் கூற்றுதைத்த கொடுந்தொழிலானை
வண்டலம்பு மலர்க் கொன்றையினானை வாளராமதிசேர் சடையானைக்
கெண்டையந்தடங்கண் உமைநங்கை கெழுமியேத்தி வழிபடப் பெற்ற
கண்டம் நஞ்சுடைக் கம்பன் எம்மானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

வெல்லும் வெண்மழு ஒன்றுடையானை வேலை நஞ்சுண்டவித்தகன் தன்னை
அல்லல் தீர்த்தருள்செய்யவல்லானை அருமறையவை அங்கம் வல்லானை
எல்லையில் புகழாள் உமைநங்கை என்றும் ஏத்தி வழிபடப் பெற்ற
நல்ல கம்பனை எங்கள் பிரானைக் காணக் கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

திங்கள் தங்கிய சடையுடையானைத் தேவதேவனைச் செழுங்கடல் வளரும்
சங்க வெண்குழைக் காதுடையானைச் சாமவேதம் பெரிதுகப்பானை
மங்கை நங்கை மலைமகள் கண்டு மருவியேத்தி வழிபடப் பெற்ற
கங்கையாளனைக் கம்பனெம்மானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

விண்ணவர் தொழுதேத்த நின்றானை வேதம்தான் விரித்தோத வல்லானை
நண்ணினார்க்கென்றும் நல்லவன் தன்னை நாளும்நாம் உகக்கின்ற பிரானை
எண்ணில் தொல் புகழாள் உமைநங்கை என்றும் ஏத்தி வழிபடப் பெற்ற
கண்ணும் மூன்றுடைக் கம்பன் எம்மானைக் காணக் கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

சிந்தித்தென்றும் நினைந்தெழுவார்கள் சிந்தையில் திகழும் சிவன் தன்னைப்
பந்தித்தவினைப் பற்றறுப்பானைப் பாலொடு ஆனஞ்சும் ஆட்டுகந்தானை
அந்தமில் புகழாள் உமைநங்கை ஆதரித்து வழிபடப் பெற்ற
கந்தவார் சடைக் கம்பன் எம்மானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

வரங்கள் பெற்றுழல் வாளரக்கர்தம் வாலியபுரம் மூன்றெரித்தானை
நிரம்பிய தக்கன்தன் பெருவேள்வி நிரந்தரம் செய்த நிட்கண்டகனைப்
பரந்த தொல் புகழாள் உமைநங்கை பரவி ஏத்தி வழிபடப் பெற்ற
கரங்கள் எட்டுடைக் கம்பன் எம்மானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

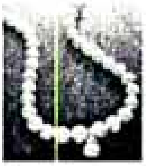
எள்கல் இன்றி இமையவர் கோனை ஈசனை வழிபாடு செய்வாள்போல்
உள்ளத்துள்கி உகந்து உமைநங்கை வழிபடச் சென்று நின்றவாகண்டு
வெள்ளம் காட்டி வெருட்டிட அஞ்சி வெருவி ஓடித்தழுவ வெளிப்பட்ட
கள்ளன் கம்பனை எங்கள் பிரானைக் காணக் கண் அடியேன் பெற்றவாறே.

பெற்றம் ஏறு உகந்து ஏறவல்லானைப் பெரிய எம்பெருமானென்றெப்போதும்
கற்றவர் பரவப்படுவானைக் காணக்கண் அடியேன் பெற்றதென்று
கொற்றவன் கம்பன் கூத்தன்எம்மானைக் குளிர்பொழில் திருநாவலாரூரன்
நற்றமிழ் இவை ஈரைந்தும் வல்லார் நன்னெறி உலகெய்துவர் தாமே.

- **ரேவதி சங்கரன்**



முன்பெல்லாம் பெண்கள் சிகப்புக் கல் தோடு, முத்து மூக்குத்தி, புல்லாக்கு, பவள மாலை இவற்றை அணிந்தனர். காரணமில்லாமல் இல்லை! ரத்தினமாகிய சிவப்பு துர்க்கையின் தைரியத்தையும், வெண்மையான முத்து ஸரஸ்வதியின் அருளாகிய அறிவையும், பவளம், கடலில் உதித்தவளான மஹாலக்ஷ்மியின் கடாக்ஷத்தையும் எப்போதும் அளிக்கும் என்பதற்காகத்தான் இந்த மூன்று அணிகலன்களைத் தவறாமல் அணிந்தனர். அப்படி அணிந்தவர்கள் சிறந்த அறிவாளிகளாக விளங்கினர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.



...ர வசதிகள்... அதிக சிக்கனம்... நிறைந்தது!

இடம் : 17 அளகேசன் சாலை, அவினாசிலிங்கம்
ஷரமிக் வித்யா பீடம் அருகில், கோயம்புத்தூர் 641 043

மூன்று மற்றும் இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மெண்டுகள்

8 இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மெண்டுகள்

16 மூன்று பெட்ரூம் அப்பார்ட்மெண்டுகள்

விசேஷ வசதிகள்:
நீச்சல் குளம், கிளப் ஹவுஸ், குழந்தைகள் விளையாடும் பகுதி, கிளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி, இன்டர்காம், காம்பவுண்டு மதில் சுவர், பைப்புகளின் மூலம் கியாஸ் விநியோகம் (Optional), ஜிம்னாசியம், லவுன்ஜ், வெய்ட்டிங்ரூம் ஆகிய வசதிகள்.



...சதிகளை அளிக்கின்றன:
...த்திரை • முன்னணி கட்டடக்கலை வல்லுனர்களான சங்கர் - ...
...வி, இன்டர்காம் வசதிகளால் அதிக பாதுகாப்பு பெற்றது.

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437 422 / 2441 481 / 2432 184 / 2432 042 பேக்ஸ்: 91-422-2430 805, *Email: Sreevatsa@eth.net* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2595 7953 / 2596 1029-31 பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055 / 2596 5032 / 2522 4087 *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

வைகைப் பாலத்தை ரயில் கடந்ததுமே "மதுரை வந்தாச்சு" என்று கத்த வேண்டும் போல் இருந்தது ஜெயந்திக்கு! பின்னே, பிறந்த வீட்டுக்கு வரும் எந்தப் பெண்ணுக்குத்தான் குஷியாக இருக்காது!

ஆனா.. ஜெயந்தி! அவ திருமணம் முடிஞ்ச இந்த நாலு மாசத்துக்குள்ள மூணு தடவை வந்துட்டாளே! முதல் தடவை கணவன் ரமணனுடன் வந்தாள். அந்த தடவை பெங்களூருக்கு ஏதோ வேலையாக வந்த அப்பாவுடன் தொத்திக் கொண்டு வந்து விட்டாள். அதற்குப் பிறகு... "வசந்தி காலேஜ்ல ராக்கிங்காம் ஃபோன்ல ஒரே அழுகை. நான் போனாத்தான் அவளுக்கு சமாதானமாக இருக்கும்" இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டு வந்தாள்.

வேர் பிடித்தது...



இதோ... இப்போ.... "நவராத்திரி வருது எங்க வீட்டுக் கொலுதான் எங்க காலனியிலேயே சூப்பரா இருக்கும். அதிலயும் நான் புதுசு புதுசா ஐடியா பண்ணி எல்லாரையும் அசத்திடுவேனாக்கும். இங்க தான் கொலு வெக்கற வழக்கம் கிடையாதாமே. உங்கம்மா சொன்னா. நவராத்திரிக்கு நான் மதுரைக்குப் போயிட்டு வரேன்" இப்படி அவள் ரமணனிடம் கேட்ட போது அவனுக்குக் கோபம் வரவில்லை.

ஆனாலும்... "ஜெயந்தி! இங்க கொலு வைக்காட்டாலும் அம்மா தினம் ரெண்டு வேளையும் பூஜை பண்ணுவாங்க. நீ இருந்து வர்றவங்களுக்கு வெற்றிலைப் பாக்கு குடுக்க வேண்டாமா.... அம்மாவுக்கும் உதவியாக இருக்கும் இல்லையா?" என்று சொல்லத்தான் செய்தான். ஆனால் யார் சொல்லியும் கேட்காமல் பிடிவாதமாகக் கிளம்பி விட்டாள் ஜெயந்தி.

பார்த்துப் பார்த்து அங்கு அவள் வாங்கிய பொம்மைகளுடன் அவளை மதுரைக்கு அனுப்பி வைத்தார்கள்.

பிளாட்பாரக் கும்பலில் அப்பாவைக் கண்டுவிட்ட மகிழ்ச்சியில் ஜெயந்தி உற்சாகமானாள்.

"ஏம்பா நீங்க மட்டும் வந்திருக்கீங்க? வசந்தி, சுந்தர் வரலை?" என்று அவள் கேட்க...

"மாசா மாசம் வர்ற அக்காதானேன்னு தோணியிருக்கும். படிக்கணும்னுட்டா" இப்படிக் கூறியவாறு ஜெயந்தியைப் பார்த்தார் சோமு. அவர் எதிர்பார்த்தபடி ஜெயந்திக்குக் கோபம் வரவில்லை!

"ஆமாமா! காலேஜ் வந்துட்டால்ல!" என்றாள் பெரிய மனுஷி போல. ஆனால் அவளைப் புண்படுத்தி விட்டோமோ என்று சோமுவுக்குத்தான் வேதனையாக இருந்தது.

பொதுவாக அவர் அப்படிப் பேசக் கூடியவர் அல்ல! நேற்று தொலைபேசி

ஜெயா ராஜாமணி



யில், "மாமா நினைச்சா பிறந்தாத்துக்குப் போகணும்னு பிடிவாதம் பிடிக்கறா. நாங்க தடை சொன்னா ஆரம்பத்துலேயே அவளுக்கு ஒட்டாமப் போயிடும். அதனால நீங்கதான் அவளுக்குப் பக்குவமாகப் புரிய வைக்கணும்" என்று மாப்பிள்ளை ரமணன் கூறியதுதான் அவரை இப்படிப் பேச வைத்தது.

வீட்டு வாயிலில் எல்லோரையும் எதிர்பார்த்த ஜெயந்திக்கு அங்கு யாருமே நிற்காதது சற்று ஏமாற்றமாகத்தான் இருந்தது.

உள்ளே ஓடியவள் அம்மாவின் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டாள். "வந்துட்டியா! என்னடீது! ரயில் அழுக்கோடா" என்ற அம்மாவை விட்டு அடுத்த நொடி மாடிக்கு ஓடி, ஓடிய வேகத்தில் இறங்கியவள் கேட்டாள்.

"எங்கம்மா வசந்தி, சுந்தர்?"

"சித்த ஒக்காருடீ, குடுகுடுப்பை! சுந்தர் வழக்கம் போல டென்னிஸ்"க்குப் போயிட்டான். வசந்தி உழவர் சந்தைக்குப் போயிருக்கா."

"என்னம்மா! நான் வரேன்னு தெரியுமோல்லியோ" என்று சிணுங்கியவள் அப்பொழுதுதான் கவனித்தாள். ஹாலில் சோபா செட், டேபிள் சேர், ஃபோன் என்று எல்லாமே இடம் மாறி இருந்தன. ஷோகேஸ் புக்ஷெல்ஃபாகி இருந்ததைப் பார்த்ததும் அவளுக்குப் பொறுக்கவில்லை.

"யாரும்மா இப்படி எல்லாத்தையும் மாத்தினது? நல்லாவே இல்லை..." அவள் முடிப்பதற்குள் கையில் காய்கறிப் பையுடன் உள்ளே நுழைந்த வசந்தி...

"அக்கா! இனிமே இதெல்லாம் என் சாய்ஸ் தெரியுமா! அட! என்ன நீ! போன மாதம் பாத்ததுக்கு இப்போ குண்டடிச்சுட்டே" என்று சிரிக்க...

"ஆமா! அங்க இவ சமையலுக்கு பயந்துண்டு இவ மாமியார் அக்காவ கிச்சனுக்குள்ளேயே விடறதில்லையாம். பாவம் அக்கா! உக்காந்து சாப்பிட்டு சாப்பிட்டு" என்று ஆக்ஷனுடன் கூறிக்கொண்டே சுந்தர் உள்ளே வர ஜெயந்தி அவனைத் துரத்த வீடு கலகலத்தது.

"ஏம்மா! உன் மாமியாரோட சுலோக க்ளாஸ் எல்லாம் நடந்துண்டு இருக்கா? நீயும் ஏதாவது கத்துக்கப்படாதோ! உன் மாமனாரோட "எதைத் தேடி" கட்டுரை கல்கில படிச்சேன். ரொம்ப நன்றாக இருந்தது. ஃபோன்ல கூடச் சொன்னேனே! எழுதினது எங்க ஜெயந்தியோட மாமனார்னு ரொம்பப் பெருமையா இருந்தது. மாப்பிள்ளை ஏதோ பிரமோஷனுக்குப் படிச்சுண்டு இருந்தாரே என்னாச்சு? உன் நாத்தனார் மாலாவுக்கு ஏதாவது வரன் திகைஞ்சதா?"

"அட! இரும்மா! ஒண்ணொண்ணாக் கேளு! சுலோக க்ளாஸ் சுத்த போர்! மாமாவோட கட்டுரை கல்கில வந்ததை நான் பார்க்கவே இல்லை. ரமணனுக்குப் பிரமோஷன் வந்திருந்தா உடனே ஸ்வீட் வாங்கிக் கொடுத்திருப்பாரே! அப்புறம் என்ன கேட்டே? மாலா உ...ம்.. அவளுக்கு ஏதோ பாத்துண்டு இருக்கான்னு நினைக்கிறேன்."

"என்னடீது! இப்படி விட்டேத்தியா பதில் சொல்றே! அது உன் வீடுடி! உன்

குடும்பம்டி! ஒட்டிக்கோன்னா கட்டிக்கனும் தெரியுமா" அம்மா கூற....

"போம்மா! ஆ..ஊன்னா அட்வைஸ் பண்ண ஆரம்பிச்சுடுவியே" ஜெயந்தி எழுந்து போய் விட்டாள்.

அப்படி இப்படி இரண்டு நாட்கள் ஓடி விட்டன. மறுநாள் அமாவாசை. கொலு வைக்கணும் என்று முதல் நாளே பரணிலிருந்து பொம்மைகளை இறக்கத் தொடங்கி விட்டாள் ஜெயந்தி.

இதைப் பார்த்த வசந்தி, "அக்கா! ஆரம்பிச்சுட்டயா! இதப் பாரு இந்தத் தடவை நானும் சுந்தரும் வேற மாதிரி ப்ளான் பண்ணிருக்கோம். எங்ககிட்ட விட்ரு! ஆமா! இப்பவே சொல்லிட்டேன். எல்லாத்துலயும் மூக்கை நுழைக்காதே" இப்படி அவள் கூறியதும் குபுக்கென்று ஜெயந்திக்கு அழுகை வந்தது.

"பாரும்மா இந்த வசந்தியை" என்றாள் பரிதாபமாக.

"ஆமா ஜெயந்தி! இத்தனை நாள் உன் இஷ்டம் போல வச்சுட்டே! அவளுக்கும் ஆசையா இருக்கும்தானே! இனிமே அவ பாத்துக்கட்டும் விடு."

அம்மாவுமா! என்ன இது! ஏன் இப்படிச் சொல்லி வைத்தது போல அவளை எல்லோரும் புறக்கணிக்கிறார்கள்! இந்த வீட்டில் அவ்வளவுதானா? கால் சற்றுத் தடுக்கி விட்டால் கூட என்ன... ஏது என்று பதறி ஓடி வருபவர்கள் அவள் மனது வலிப்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவே இல்லையே! இதற்காகவா இப்படிப் பறக்கப் பறக்க ஓடி வந்தாள். ஆசையாக பொம்மை வாங்கி வந்தாள்.

எழுந்து வாயில் பக்கம் வந்தாள். அங்கு அவள் ஆசையுடன் நட்டு வளர்த்த முல்லைச் செடி பந்தக்காலில் சுற்றிப் படர்ந்து மொட்டும் பூவுமாக மணம் பரப்பிக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டதும், உடனே அவளுக்கு ரமணனைப் பார்த்து மயில் இறகால் வருடுவது போன்ற ஆதரவான அவன் சொற்களைக் கேட்க வேண்டும் போல் இருந்தது. ஒரு வார்த்தை மாமியாரிடம், "எனக்கு நம்ம

வீட்ல கொலு வைக்கணும்னு ஆசையா இருக்கு அம்மா''ன்னு சொல்லியிருந்தா உடனே ஜாம் ஜாம்னு ஏற்பாடு பண்ணி இருப்பானோ, அவளுக்கு வெட்கமாக இருந்தது. பின்னால் வந்து நின்ற அம்மா ஜெயந்தியின் தோளில் கை வைத்து அணைத்தவாறு...

"ஜெயந்தி! கேட்கணும்னு இருந்தேன். இங்கிருந்து கொண்டு போனாயே பவழ மல்லிச் செடி, நட்டு வச்சயா, எப்படி இருக்கு?''

"ஊம்... நல்லா வேர் பிடிச்சுருக்குமா! புதுசா நாலு இலை கூட விட்டுருக்கு'' இப்படி அவள் கூறியதும், "பாத்தியா ஜெயந்தி! நீ இங்கிருந்து கொண்டு போன சின்னச் செடி அங்க எப்படி அந்த மண்ணை ஏத்துண்டு வேர் பிடிச்சு வளர்றது! இதுதாம்மா உலக இயல்பு! புரியறதா?''

''அம்மா! நீ என்ன சொல்ல வர்றேன்னு புரியறது. கல்யாணமானா . சுத்தமா பிறந்த வீட்டை மறந்துடணும்கறே! எப்படிம்மா?'' அவள் குரல் கம்மியது.

"சே! கிறுக்கு! உன்னை யார் மறக்கச் சொன்னா? இந்த வீட்டு நினைவுகள் எல்லாம் பொக்கிஷமா மனசுல பொத்தி வச்சுக்கோ. அதோட புகுந்த வீட்டையும், புக்காத்து மனுஷங்களையும் மனதார நேசி. அதுதான் உன்னோட நிம்மதியான வாழ்க்கைக்கு நல்ல அடித்தளம்மா! தராசுல ரெண்டு தட்டும் சமம்னாலும் முள்ளு எப்பவும் அந்தப் பக்கம் கொஞ்சம் சாஞ்சே இருக்கணும். அங்க வெயிட் ஜாஸ்தி. அதுலயும் உங்க வீட்டு மனுஷங்க எல்லாம்...'' என்ற அம்மாவை இடைமறித்த ஜெயந்தி... ''தங்கம்னா தங்கம்... அதானே'' என்று சிரித்தவள், ''அப்பா வந்த உடனே நாளைக்கே டிக்கெட் வாங்கச் சொல்லுமா. அப்புறம்... எங்க மாமனாருக்கு மைசூர்பாகுன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும் செஞ்சு தர்றியா?'' என்றவளை வியப்புடன் பார்த்தவளுக்கு கெட்டிக்காரப் பெண் சட்டுன்னு புரிஞ்சுண்டுட்டானே என்று நிம்மதியாக இருந்தது.



நவராத்திரி கும்மி

அந்தக் காலத்தில் நவராத்திரியின்பொழுது பெண்கள் ஒன்றுசேர்ந்து கும்மியடிப்பார்கள். இந்தக் கும்மியடித்தலின் தாத்பர்யம் - கைதட்டும் பொழுது ஏற்படும் ஒலியினால் வருணபகவான் மகிழ்ந்து மழையைத் தருவிப்பான் என்று நம்பப்பட்டது!

இன்று நவராத்திரி கும்மியெல்லாம் காலத்தால் மறைந்து போய் விட்டன. 1948-ஆம் ஆண்டில் இடைபாற்று மங்கலம் வி.ஆர். லட்சுமி அம்மாள் என்பவரால் இயற்றப்பட்ட ஒரு நவராத்திரி கும்மிப் பாட்டை அரிய பொக்கிஷத்தை இங்கு கொடுத்துள்ளோம்.

நவராத்திரியில் குழந்தைகளுக்கு இந்தக் கும்மிப் பாட்டைச் சொல்லிக் கொடுத்து ஆட வைக்கலாமே.

(இந்தப் பாட்டை செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே... எனும் மெட்டில் பாடலாம்!)

பாடிடுவீர் பெண்காள் பாடிடுவீர் பரமேசவரியின் புகழ் பாடிடுவீர்
ஆடிடுவீர் பெண்காள் ஆடிடுவீர் பரமானந்தத் தாண்டவம் ஆடிடுவீர்

என்ன புண்ணியங்கள் செய்தோமோ முன்பு ஏதுபாக்கியங்கள் செய்தோமோ
இந்த திருக்கோலம் கண்டுமகிழ்ந்திட என்னென்ன புண்ணியம் செய்தோமோ!

ஸர்வாபரணம் தரித்துப் பட்டுடுத்தி சுந்தரமாம் சதுர்ப்பு ஜங்களில்
பாசம் அங்குசம் கரும்புவில்லும் புஷ்ப பாணங்களும் அழகாய் ஏந்தி

தந்திடுவேன் முக்தி வாருங்கள் என அழைத்திடும் தாமரைப் பாதங்களில்
தண்டை சிலம்பு ஒலித்திட இடையில் திவ்ய ரத்தின ஒட்டியாணம் மின்ன

நாபியில் நட்சத்திரம் எனவேமுத்து மூக்குத்தித் தொங்கல் ஒளிவீச
நவரத்ன வஜ்ரஹாரங்களும் முத்து மாலைகளும் கழுத்திலசைய

அர்த்த சந்திரனைப் போன்ற நெற்றிதனில் அற்புத ரத்தினச் சுட்டி மின்ன
பார்த்தவர்கண்ணைப் பறிக்கும் பளீர் என்னும் குண்டலங்கள் இரு காதசைய

செந்தாமரை மாலை பாரிஜாதமாலை சிறந்த சண்பக மாலைகளைச்
சூடி விரலிலும் கண்டத்திலும் சுகந்த சந்தனம் மேல்பூசி

ஆதிசிவன் முகம் நோக்கியே ஆனந்த சாகரம் தன்னில் அழுந்தி நிற்பாள்
கூடி சிவனுடன் ஒன்றாய்க் கலந்திந்த குண்டலி யானந்தம் கொண்டிருப்பாள்

மங்களம் ஸ்ரீ ஜகதாம்பிகைக்கு - ஸதா மங்களம் ஸ்ரீ பரமேச்வரர்க்கு
மங்களம் இதனை சிரத்தையுடன் செவி ஏற்று
மகிழ்ந்திடும் புண்ணியர்க்கு!

நம்மை எல்லாம் ஈன்றெடுத்துக் காக்கும் அன்னை, புவனத்துக்கெல்லாம் ஈச்வரியாக விளங்கும் தாயைச் சிறப்பாகத் துதித்து வழிபடும் நவராத்திரித் திருவிழாக் காலம் இது!

உபாத்தியாயரை விடப் பத்து மடங்கு உயர்ந்தவர் ஆசார்யன். ஆசார்யனை விட நூறு மடங்கு உயர்ந்தவர் தந்தை. தந்தையை விட ஆயிரம் மடங்கு உயர்ந்தவள் தாய். மதிப்புக்கும் மரியாதைக்கும் உகந்தவள் அவளே என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆழ்ந்து நோக்கின் இதன் பேருண்மை விளங்கும்.

ஆண்டுதோறும் நவராத்திரி கொண்டாடுகிறோம். தவறாமல் ஒவ்வொரு முறையும் சிறு குழந்தைகள் கேட்கின்ற கேள்வியும் இதுதான்!

அம்பாள் பூஜை என்றால் ஏன் மண் பொம்மை கொலு இதெல்லாம்!

யாதேவீ ஸர்வ பூதேஷு ச்சாயாருபேண ஸம்ஸ்திதா
நமஸ்தஸ்யை நமஸ்தஸ்யை நமஸ்தஸ்யை நமோநம'

அவளுடைய பிரதிபிம்பம் தான் ஈ எறும்பு முதல் தேவர் தெய்வங்கள் வரை என்பதைக் காட்டவே கொலு. கொலு என்றால் 'வீற்றிருத்தல்' என்று பொருள். யாதுமாகி உறைபவளை எல்லாப் பொருள்களி

அப்பனுக்குச் அன்னைக்கு

முதல் நாள் பாலா - மஹேஸ்வரி :



அரிசி மாவால் பொட்டு வைத்த கோலம் இட்டு அம்பாளை இரண்டு வயதுக் குழந்தையாக உரு வகித்து வாஸனைத் தைலம் பூசி நீராட்டி, ஆடை அணிவித்து 'பாலா, குமாரியாக' என (மானஸிக மாக நினைத்து) அழைத்து, சந்தனம், குங்குமம் விளையாட்டுப் பொம்மைகளை வைத்தல் வேண்டும்.

பாலா மஹேச்வரிக்கு
பூஜிக்க வேண்டிய மலர்கள் -
மல்லிகை, வில்வம்
நிவேதனம் - வெண் பொங்கல்
விநியோகம் -
சுண்டல், பழம், தாம்பூலத்துடன்.
ராகம் - தோடி.

ஸ்லோகம் :
குமாரஸ்ய ச தத்வாநி யாஸ்ருஜத்யபி லீலயா!
காதீ நபிச தேவாந் தாந் குமாரீம் பூஜயாம் யஹம்!!

ரும் காண்பதே கொலு!

உலக நன்மையின் பொருட்டு அன்னை எடுத்துள்ள அவதாரங்கள் ஐந்து. யோகமாயாவாக, மோஹினியாக, தாக்ஷாயணியாக, பார்வதியாக மற்றும் ஸ்ரீலலிதையாக. பரமேச்வரன் நெற்றிக் கண்ணினால் நீறானவன் மாரன். அந்தச் சாம்பலை விச்வகர்மா பிசைந்து உருவாக்கியவன் பண்டாசுரன். அவன் அசுரனாகித் தேவர்களைத் துன்புறுத்தினான். சிவபெருமான் மீது மலர்க்கணையை ஏவத் தூண்டியவர்கள் தேவர்கள்தானே. வினை விதைத்தவர்கள் வினையை அனுபவிக்க வேண்டி வந்தது.

ஸ்ரீசக்ரம் என்ற ரதத்தில் லலிதாம்பாள் என்ற நாமத்துடன், அநேக சக்திகளை உருவாக்கிப் பண்டாஸுரனை வதைத்துச் சிந்தாமணி கிருஹத்தில் காமேச்வரருடன் ஸௌபாக்யவதியாகத் திகழ்ந்தாள் என்று கூறுகிறது தேவீமகாத்மியம்.

முதல் மூன்று நாட்கள் துர்க்கையை, பாலா மஹேச்வரி, கௌமாரி, வாராஹி ஆகவும், அடுத்த மூன்று நாட்கள் லட்சுமியை மஹாலக்ஷ்மி, வைஷ்ணவி, இந்திராணியாகவும், அடுத்த மூன்று நாட்கள் மஹாசரஸ்வதி, நாரஸிம்ஹி சாமுண்டி ஆகவும் பூஜிக்கப்படுகிறாள். ஒன்பது நாட்களிலும் ஒன்பது வகையான கோலம், ஒன்பது வகையான மலர்கள், ஒன்பது வகையான உணவு வகை மற்றும் ஒன்பது வகை அலங்காரங்களுடன் ஒன்பது வகையில் வழிபடுவது மிகவும் சிறப்பு.

சிவராத்திரி நவராத்திரி

இரண்டாம் நாள் - கௌமாரி



கட்டம் போட்ட நேரிழைக் கோலம் இட்டு - கஸ்தூரி மஞ்சள் - பூலாங்கிழங்குப் பொடி இவற்றால் நீராட்டி, மூன்று வயது நிரம்பிய குழந்தையாகப் பாவித்து, 'த்ருமூர்த்தி' எனப் பெயரிட்டு அலங்கரித்து விளையாடச் செப்புக் கூடை அளித்து வணங்க வேண்டும்.

கௌமாரிக்கு பூஜிக்க வேண்டிய மலர்கள் - முல்லை, துளசி.

நிவேதனம் - புளியோதரை, வறுவல்.

விநியோகம் - சுண்டல், பழம், தாம்பூலம்.

ராகம் - கல்யாணி.

ஸ்லோகம் :

ஸத்வாதிபி : த்ருமூர்த்திர் யாதைர்ஹி
நாநாஸ்வரூபிணீ!
த்ரிகால வ்யாபிநீ சக்திஸ் த்ரிமூர்த்திம்
பூஜயாம்யஹம்!!

மூன்றாம் நாள் - வாராஹி

மலர்கள் உருவில் மாக்கோலம் இட்டு சந்தனம், குங்குமம் சாத்தி முத்து பவள நகைகளால் அலங்கரிக்க வேண்டும். 'கன்யா கல்யாணி' என அழைக்க வேண்டும்.

-ரேவதி சங்கரன்



பூஜிக்க வேண்டிய மலர்கள் - சம்பங்கி, மருவு.
நிவேதனம் - பலாப்பழம், சர்க்கரைப் பொங்கல்.
இசை - வீணை இசைத்துக் காம்போதி ராகம் பாடவும்.

ஸ்லோகம் :
கல்யாண காரிணீ நித்யம் பக்தாநாம் பூஜிதா அநிஸம்!
பூஜயாமி ச தாம் புக்த்யா கல்யாணீம் ஸர்வ காமதாம்!!

நான்காம் நாள் - மஹாலக்ஷ்மி



'ரோஹிணீ' எனப் பெயர் சூட்டி வணங்க வேண்டிய நாள். அக்ஷதையினால் படிக்கட்டு போல் கோலமிட்டு அஷ்டகந்தங்களான புனுகு, கஸ்தூரி, கோரோசனை, அகில், சந்தனம், பன்னீர், குங்குமப்பூ, பச்சைக் கற்பூரம் இவைகளைக் குழைத்துப் பூசவும். முத்து, பவளம் அணிவிக்கலாம்.
பூஜிக்க வேண்டிய மலர் - ஜாதிப்பூ
நிவேதனம் - தயிர் சாதம்
இசை - கோட்டு வாத்தியம் - பைரவி ராகம் பாடவும்.

ஸ்லோகம் :
ரோஹயந் தீச பீஜாநி ப்ராக்ஜந்ம ஸஞ்சிதாநி வை!
யாதேவீ ஸர்வ பூதாநாம் ரோஹிணீம் பூஜயாம்யஹம்!!

ஐந்தாம் நாள் - வைஷ்ணவி



கடலை மாவால் பக்ஷிகள் உருவில் கோலமிட்டு வைஷ்ணவீ என அழைத்து ஜவ்வாது அத்தர் பூசவும். 'பிரெளடா' என்று திருநாமம் சூட்டி அழைக்கவும்.
பூஜிக்க வேண்டிய மலர் - சண்பகம்
நிவேதனம் - மஞ்சள் பொங்கல், பாயசம், வடாம்.
இசை - ஜல்லரி வாத்யம், பந்துவராளி ராகம்.

ஸ்லோகம் :
காளீ காலயதே ஸர்வம் ப்ரஹ்மாண்டம் ஸசராசரம்!
கல்பாந்த ஸமயேயா தாம்காளிகாம் பூஜயாம் யஹம்!!

ஆறாம் நாள் - இந்திராணி



பொட்டுக்கடலைப் பருப்பு மாவால் தேவி நாமத்தை கோலமாக எழுதவும். நவரத்ன மாலைகள் அணிவித்துச் 'சண்டிகா' என அழைத்துக் குங்குமப்பூ குழைத்துப் பூசவும்.
பூஜிக்க வேண்டிய மலர்கள் -
பாரிஜாதம், விபூதிப் பச்சை, செம்பருத்தி
நிவேதனம் -
தேங்காய்ச் சாதம், மாதுளம் பழம், ஆரஞ்சுப் பழம்.
இசை - மிருதங்கம் இசைத்து நீலாம்பரி ராகம் பாடவும்.

ஸ்லோகம் :
சண்டிகாம் சண்டரூபாம் சண்டமுண்ட விநா ஸிநீம்!
தாம் சண்ட பாபஹரிணீம் சண்டிகாம் பூஜயாம்யஹம்!!



ஏழாம் நாள் - மஹா சரஸ்வதி

மலர்களால் கோலமிட்டு, நலங்கு மஞ்சள் பூசி, புஷ்ப ராகம், ஸ்படிக மாலை சூட்டிச் 'சாம்பவி' என அழைத்து வணங்க வேண்டும்.

மலர்கள் - வெண்தாழம்பூ, தும்பை

நிவேதனம் - எலுமிச்சை சாதம், சத்து மாவு.

இசை - பேரி வாத்யத்துடன் பிலஹரி ராகம்.

ஸ்லோகம் :

அகாரணாத் ஸமுத்பத்தி யந்மயை பரிகீர்த்திதா!
யஸ்யாஸ் தாம் ஸுகதாம் தேவீம் சாம்பவீம் பூஜயாம்யஹம்!!

எட்டாம் நாள் - நாரஸிம்ஹி



பத்மம் போல் கோலமிட்டு - கஸ்தூரித் தைலம், ரோஜாத் தைலம் பூசி நீராட்டி மரகத மணி, பச்சை நிற மாலை அணிவித்து 'தருணீ' என வணங்க வேண்டும்.

பூஜிக்க வேண்டிய மலர்கள் - மருதோன்றிப் பூ, சம்பங்கி **நிவேதனம்** - பாலன்னம்

இசை - புன்னாகவராளி ராகம் பாடிக் கும்மி அடித்தல் வேண்டும்.

ஸ்லோகம் :

துர்க்கா த்ரயாதி பக்திம் யா ஸதா துர்கார்த்தி நாசிநீ!
துர்ஜ்ஞேயா ஸர்வ தேவாநாம் தாம்துர்காம் பூஜயாம்யஹம்!!



ஒன்பதாம் நாள் - சுபத்ரா

அரிசி மாவால் சூலம் போல் கோலமிட்டு கோரோசனை பன்னீர் தைலம் பூசிச் 'சாமுண்டீ' என அழைத்து வைர ஆபரணம் பூட்டி வணங்கவும்.

மலர்கள் : தாமரை, மருக்கொழுந்து.

நிவேதனம் - பால் பாயசம்

இசை - வசந்தாராகம் பாடிக் கும்மி, கோலாட்டம் அடிக்கவும்.

ஸ்லோகம் :

ஸுபத்ராணி ச பக்தாநாம் குருதே பூஜிதா ஸதா!
அபத்ர நாஸிநீம் தேவீம் ஸுபத்ராம் பூஜயாம்யஹம்!!

வேலைக்குப் போய்க் கொண்டு வீட்டையும் கவனித்துக் கொண்டு விடாமல் பண்டிகைகளையும் கொண்டாடும் சகோதரிகளுக்கு, மானசீகமாய் அன்னையைக் குழந்தையாக, குமரியாக, உருவகித்து தினமும் மாலையில் இந்த ஸ்லோகங்களைப் படித்தாலே முழுமையான பலன் கிட்டும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் ஆரத்தி எடுக்கவும். கும்மி அடித்தல், கொம்மை இடுதல் என்பதின் மருவு. கைகளை விரித்துத் தட்டி ஆடுவதால் விழாப் பொலிவு ஏற்படுவதோடு அன்னையும் மகிழ்ந்து அருளுவதாகச் சொல்லுவர். ஒவ்வொருவர் இல்லத் திலும் எல்லா விழாக்களும் மிகச் சிறப்பாகப் பொலிவோடு குறைவின்றி நடைபெற வேண்டு மென்று அன்புடன் வாழ்த்துகிறேன்.

இணைப்பு அட்டைப்படம், ஓவியங்கள் : **வேதா**



இயற்கையாய் நிகழ்ந்து விட்ட ஒரு நிகழ்விற்குத் தான் காரணமில்லை என்பதை ஒரு நல்லாள் தன் வாழ்நாள் முழுதும் நிரூபிக்கத் தலைப்பட்டுள்ளார். போராட்டமே வாழ்க்கையாய் அமைந்து விட்ட இவருக்கு சமூகத்தில் தனக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரத்தை இங்கு பறைசாற்றுகிறார் பெருமையுடன்-

வாழ்வின் எல்லை வரை...



• நாட்டியப் பேரொளியுடன்...

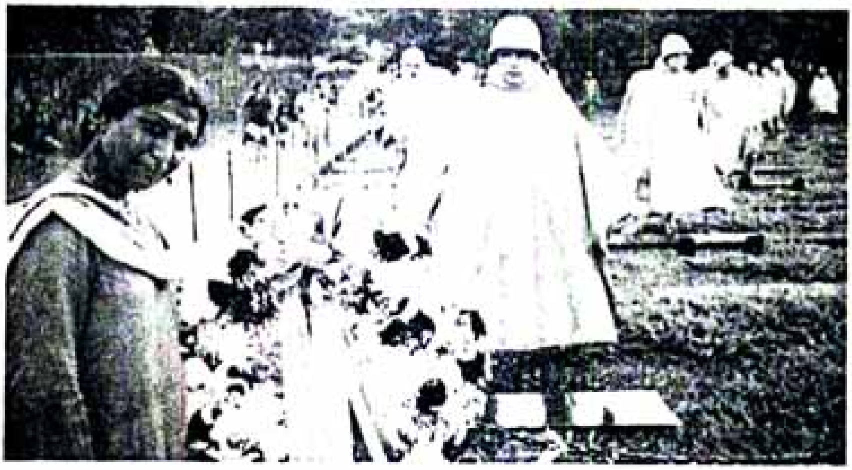
முதலில் மிகுந்த பிரமிப்பாய்த்தான் இருந்தது. என்னை நானே கிள்ளிப் பார்த்துக் கொண்டேன். நிஜமாக நாம் காலடி வைத்துள்ளது அமெரிக்க மண்ணில்தானா? என்று. கொஞ்சம் நினைத்துப் பார்த்தேன். கலை வாசனையே இல்லாத நான் பிறந்த அனுப்பானடியையும், உழைப்பின் உயர்வால் இன்று நான் உயர்ந்து நிற்கும் அமெரிக்காவையும். என் மனதில் சந்தோஷத்தின் எண்ணற்ற வர்ணஜாலங்கள். அதில் இறைவன் என்னைப் பார்த்துப் பெருமை பொங்கச் சிரிப்பதாய் உணர்ந்தேன்! இருக்காதா? பின்னே! இயற்கை நிகழ்வான என் பால்திரிபு நிலையும், அதில் சமூகத்துடன் போராடிக் கொண்டே, நடனக் கலையில் ஜெயித்த பெருமிதமும் ஒன்றுசேர்ந்தால்.

நர்த்தகி நடராஜ் சிறந்த நடனக் கலைஞர், நல்ல உழைப்பாளி என்று பெரியோர்களின் ஆசி நிறைந்திருந்தபோதிலும், எனது பாஸ்போர்ட் கூட பால்திரிபாளர் (அலி) என உலகில் இல்லாத அரசு வழக்கமாக அடையாளப் படுத்தப்பட்டு கேள்விக்குறியாக்கி நிறுத்தி வைக்கப்பட்டது. ஆனால் விடா முயற்சியினாலும் பல போராட்டங்களுக்கும் பிறகு இந்திய அரசாங்கமே பெண்களாக எங்களை அங்கீகரித்து கடவுச் சீட்டு (பாஸ்போர்ட்)

வழங்கும்படி செய்தது, என் தன்னம்பிக்கைக்குக் கிடைத்த மாபெரும் வெற்றியாகக் கருதுகிறேன்.

அமெரிக்காவில் தங்கத் தாம்பாளத்தில் வெற்றிலைப் பாக்குடன் அழைத்து கலை எனும் ராஜசிம்மாசனத்தில் உட்கார இடம் அளித்த பொழுது, உலகில் தன்னம்பிக்கை, உழைப்பால் முன்னேறிய அத்துணை ஆத்மாக்களையும் வணங்கினேன். உழைப்பின் பலனை முழுமையாய் உணர்ந்தேன். அதிலும் தங்கக் கிரீடத்தில் வைரம் பதித்தாற்போல், அனைத்து அமெரிக்கத் தமிழ்ச் சங்கங்களும் இணைந்து எங்களை அழைத்திருந்தன. அமெரிக்காவில் நான் வழங்கிய வழிநடத்திய ஆருயிர்த் தோழி சக்தி பாஸ்கர்தான் எனது அனைத்து நிகழ்ச்சிகளிலும் நட்டுவாங்கம். அவளும் என் போலவே ஒரு திருநங்கை.

அமெரிக்காவில் வாய் பிளக்கக் களிப்பூட்டும் எத்தனையோ இடங்களைச் சுற்றிப் பார்த்தாலும் நான் கண்ணீர் மல்க நின்று பார்த்துப் பெருமிதம் கொண்ட இடங்கள் இரண்டு. ஒன்று, விமானத்தின் தந்தைகளான 'ரைட் சகோதரர்கள்' இறுதி வரை போராடி வெற்றி கண்ட இடமும், வான்வெளிக்கு முதன் முதலில் மனிதனை அனுப்பிய கென்னடி வான் வெளி ஆராய்ச்சி நிலையமும்தான்.



'தமிழமுது', திருநெறியத் திருமுறைத் 'தமிழ் இசை நடனம்' அனைத்து மேடைகளிலும் "எழுந்து நின்று கைத்தட்டல்" தரும் உயர்ந்த மரியாதையை கொடுத்தது, என் கண்களில் கண்ணீர் ஊற்றெடுக்க வைத்தது. எனக்குக் கிடைத்த ஒவ்வொரு கைத்தட்டலின் போதும் மறைந்த எனது குருநாதர் 'இசைப் பேரறிஞர்' தஞ்சாவூர் திரு. கிட்டப்பா பிள்ளை அவர்களை மனதால் வணங்கினேன். எந்த பிரதியுபகாரமும் எதிர்பாராமல் எனக்கு இத்தகைய கலையைக் கொடுத்த மகான் அல்லவா, அவர். மேலும் என் நடனத்தில் இத்தகைய உயர்வுக்குத் தூண்டுகோலாக இருந்து

நாம் எண்ணும் எண்ணங்கள் யாவும் நியாயமானதாகவும் கூடவே கடின உழைப்பும் இருந்துவிட்டால்.... இறைவன் நிச்சயம் நிறைவேற்றத் தவறுவதே இல்லை. அதிலும் திருவருளுடன் குருவருளும், தன்னம்பிக்கையும் சேரும் பொழுது உழைப்பின் பலனில், சந்தோஷத்தில் அந்த இறைவனை நிச்சயம் காண முடியும். அத்தகைய அனுபவமே, என் நடனத்தின் வாயிலாக நான் இன்று சாதித்தது என் உழைப்பிற்குக் கிடைத்த பரிசு!

- நர்த்தகி நடராஜ்

அருள்மிகு முல்லைவன நாத ஸ்வாமி

அருள்மிகு கர்ப்பரட்சாம்பிகை உடனுறை திருக்கோயில்



திருக்கருகாவூர் - தஞ்சை மாவட்டம்
தொலைபேசி : 04374 - 273423

நவராத்திரி - இலட்சார்ச்சனை விழா அழைப்பிதழ்

குழந்தைபாக்கியம், சுகப்பிரசவம், திருமணம் கூடிவர, பிரார்த்தனை செய்வோருக்கு வேண்டுவன அருளும், அருள்மிகு கர்ப்பரட்சாம்பிகை அம்மனுக்கு, நிகழும் தாரண ஆண்டு புரட்டாசித் திங்கள் 28ம் நாள் வியாழக்கிழமை முதல் ஐப்பசி திங்கள் 8ம் நாள் ஞாயிற்றுக் கிழமை முடிய (14.10.2004 முதல் 24.10.2004) இலட்சார்ச்சனை நிகழ்த்திட ரூ.100/- திருக்கோயில் அலுவலகத்தில் செலுத்தி இரசீது பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மணியார்டர் / டி.டி. மூலம் தொகை அனுப்புபவர்கள் தங்கள் பெயர் நட்சத்திரம் முதலிய விபரங்களுடன்

"நிர்வாக அதிகாரி, (இலட்சார்ச்சனைக்கு) அருள்மிகு முல்லை வன நாதஸ்வாமி திருக்கோயில் (கர்ப்பரட்சாம்பிகை சன்னதி திருக்கருகாவூர் பாபாநாசம் வட்டம், தஞ்சாவூர் மாவட்டம் - 614 302" விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம்.

இங்ஙனம்

எஸ். இராசப்பா பி.ஏ.
செயல் அலுவலர்

G.குமார்,
தலைவர், அறங்காவலர் குழு

இலட்சார்ச்சனையில் பங்கு பெறுவோர்க்கு அம்பாள் படம் பொறித்த வெள்ளி டாலர் பிரசாதமாக வழங்கப்படும்.

குழந்தை வரப்பிரார்த்தனை நிறைவேற்றக்கோரி ஸ்கந்தரை, தங்கத் தொட்டிலில் இடவும், நிறைவேறிய பின் தங்களது குழந்தையை தொட்டிலில் இடுவதும் இந்த ஸ்தலத்தின் முக்கிய பிரார்த்தனை ஆகும். இதற்கான கட்டணம் ரூ.500/- (ஐநூறு) மட்டுமே.



இந்த மாதம் எப்படி?

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

	ராகு		சனி
	8.10.2004- துலா - புதன் 17.10.2004 - துலா - சூரியன் 24.10.2004 - கன்னி - சுக்கிரன் 26.10.2004 - விருச்சிக - புதன்		
			சுக்கிரன்
		கேது	குரு சூரியன் செவ்வாய் புதன்

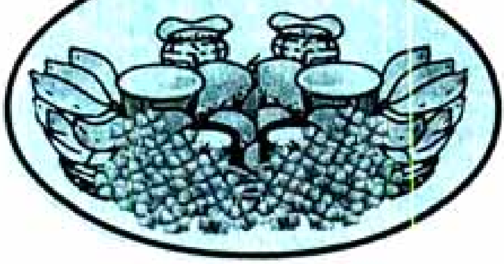
இராசிநாதனாகிய செவ்வாய் ஆறாம் இடத்தில் குரு, சூரியன், புதன் இவர்களுடன் சேர்ந்திருப்பதால், இம் மாதம் சற்றுக் கவனமுடன் செயல்பட வேண்டிய மாதமாகும். எதிர்பாராத சிறிய தனலாபம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு; என்றாலும் இம் மாதம் வரவுக்கு மிஞ்சிய செலவு காணப்படுவதால், பண விஷயத்தில் அதிகம் கவனம் தேவை. பூமி, வீடு முதலியவை வாங்குவதில், அவசரப்பட்டு முதலீடு செய்ய வேண்டாம். பொருள்களை அடகு வைப்பதோ, அல்லது புதிய பொருள்களைக் கடனுக்கு வாங்குவதோ தவிர்ப்பது நல்லது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை அடைந்து மகிழ்வார்கள். கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். தொழிற்பிரிவினர் உற்சாகமாகச் செயல்பட்டு, வருவாய் பெருக்கத்தை அடைவார்கள். பெண்மணிகள் குடும்பத்தில் சிக்கனமாக இருந்து நற்பெயர் பெறுவார்கள்.

நீங்கள் தினமும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதுடன், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்து வருவது பிரச்னைகளைத் தீர்க்கப் பெரிதும் உதவும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி,



பிளாஸ்டிக் கவர் நிறைய சேர்த்து வைக்கவும். நவராத்திரியில் வெற்றிலை, பாக்கு வாங்க வருபவர்கள் 'மாமி ஒரு 'காரிபேக்' தாங்களேன்' என்பார்கள். அதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.

மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் சதுர்த்த கேந்திரத்தில் இருப்பதும், சனிபகவான் இரண்டில் இருப்பதும், உங்களுக்கு நல்லதும், தொல்லையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும். வீடு வாங்கும் அன்பர்களுக்கு, புதிய வீடு அமையும், அல்லது வேறு புதிய வீட்டிற்குப் போகும் நிலை ஏற்படும். சிலருக்கு எதிர்பாராத தனப்பிராப்தி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வியாபாரிகள், வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்று வியாபாரத்தை விருத்தி செய்து கொள்வார்கள். தொழில் துறையில் உள்ளவர்கள், தொழிலில் முன்னேற்றம் காண்பர். மாணவமணிகள் கல்வியில் தேர்ச்சி காண்பர். குடும்பத்தில் கணவன் மனைவியரிடையே இணக்கமான போக்கே காணப்படும். சகோதர வழியில் உதவிகளும், ஒத்தாசைகளும் ஏற்பட வழியுண்டு.

நீங்கள், சௌந்தர்யலஹரி ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்வதன் மூலம், உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் நீங்கி சுமுகமான சூழ்நிலையைப் பெறலாம்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம்

பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரித்தாலும், ஆறாம் பாவாதிபதி செவ்வாயுடன் சஞ்சரிப்பதால், சற்றுக் கவனமுடன் இருப்பது நல்லது. என்றாலும் கடின முயற்சியினால் அதிக லாபம் அடையக்கூடிய பாக்யம் உடையவர்கள் நீங்கள்! மாதத்தின் மத்தியில் புதன் ஐந்தாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால், எதிர்பாராத சிறிய தனலாபங்களை அடைய முடியும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக சம்பந்தமாக பெரிய நன்மைகள் எதையும் எதிர்பார்க்க இயலாது. கலைஞர்கள் அதிக முயற்சியின் பேரில் சில வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தில் பெண்கள் எவ்விதப் பிரச்னையுமின்றி பரஸ்பரம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வார்கள். எனினும் சிறு சிறு சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு மறையும். குடும்பத்தில் யாருக்காவது மருத்துவச் செலவு ஏற்படலாம். உறவினர்கள் வருகை மூலம் செலவுகளைச் சமாளிக்க நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகள் தோறும் எள் அன்னம், சனீஸ்வர பகவானுக்கு நிவேதனம் செய்வது தொல்லைகளைக் குறைக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உங்கள் ராசிக்கு இரண்டாம் இடத்தில் சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரம் செய்வது, அன்னிய மொழி பேசுபவர்களால் சிறிய ஆதாயத்தைத் தேடித் தரும். தரும காரியம் ஒன்றில் ஈடுபட வாய்ப்புத் தேடி வரும். ஆனாலும், கவனமாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் இருப்பது தொல்லைகளைப் பெரிதும் தவிர்க்க உதவும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறுவதில் தடங்கல்கள் ஏற்படக்கூடும். ஆனாலும் அவைகளுக்கிணையான சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ இடமுண்டு; தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான நிலையைக் காண முடியும் என்றாலும், கூட்டாளிகளுடன் கருத்து வேறுமை

ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்தில் பரஸ்பர ஒற்றுமை நிலவும். மருத்துவச் செலவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் உண்டாகலாம். உங்கள் மனதில் இனம்புரியாத கவலை இருப்பது போல் காணப்படும். பிற்பகுதியில் சிறு சிறு சலசலப்புகள் ஏற்பட்டு சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்கப்படும்.

நீங்கள் சனிப்பிரீதிக்கான பூஜையை வீட்டில் நடத்தினால், உங்கள் கவலைகள் மறைந்து மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பகவான் இரண்டாம் இடத்தில் புதனுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதால், அரசாங்கத்தாலும், மேலதிகாரிகளாலும் எதிர்பாராத லாபங்களை அடைய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்.

இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவைகளால் உத்தியோகஸ்தர்கள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். கலைஞர்கள் செழிப்பான சூழ்நிலையைக் காண்பார்கள். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் ஓரளவு பரபரப்பாக நடைபெறுமென்றாலும் லாபம் குறைவாகக் காணப்படும்.

பெண்கள் மகிழ்ச்சியடையும் வகையில் சம்பவங்கள் நடைபெறும். சில மாதர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் புதிய ஆடை அணிகலன்கள் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்ச்சியடைவார்கள். எதிர்பாராத வெளியூர்ப் பயணம் ஒன்று ஆதாயம் கொண்டு வரலாம். நண்பர்களும், உறவினர்களும் நேசக்கரம் நீட்டுவர்.

நீங்கள் காலை வேளைகளில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து ஆதித்திய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்வதன் மூலம், உங்கள் இன்னல்கள் அகன்று நன்மை பெருகும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் லக்ன க்ஷேத்திரத்தில் ஆட்சி பெற்று, சூரியபகவானுடன் சேர்ந்திருப்பது நன்மையும், தொல்லையும் கலந்ததாக அமையும். அதே சமயம் அஷ்டமாதிபதி செவ்வாயுடன் சேர்ந்திருப்பதால் கூடுதல் கவனம் தேவை.

தொழில் செய்பவர்கள் முதலீட்டில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது. தொலைதூரத்திலிருந்து நல்ல செய்தி வரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வு கிடைத்தாலும், அதிகமான பொறுப்புகளைச் சுமக்க வேண்டியிருக்கும்.

கலைஞர்களுக்கு மாத முற்பகுதியை விட பிற்பகுதி அனுகூலமாக இருக்கும்.

நவராத்திரி சமயங்களில் பெரும்பாலான வீடுகளில் பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களை கொடுக்கிறார்கள். இவை மலிவு விலையில் கிடைப்பதோடு அளவில் பெரிதாகவும் இருக்கின்றன. தாம்பூலத்துடன் கொடுக்கும் இத்தகைய மூடி போட்ட டப்பாக்களில் தொடுத்த புஷ்பங்களையும், உதிரி புஷ்பங்களையும் போட்டு நன்றாக மூடி பிரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை கெடாமல் புதியதாக இருக்கும்.

- லலிதா ராமன்.





பட்டு ஜொலிக்க மெட்டி ஒலிக்க
வலதுகால் வைத்து வா! வா!!
எங்கள் மருமகளே!!!
ஹாஜீமூசா
Estd. : 1879
The New Best Landmark in the City
மதுரை. போன் : 2622118
SAJ / MDU



இந்தியாவில் முதல் முறையாக
ரொட்டீன்
ராகி ரவை
அரிசி இல்லாத சாதம்
ரெய்கான் -ல்
100% Ragi
Rotin
Raicon
PRS FOODS
PRS FOODS PRIVATE LIMITED, KOVILPATTI.

குடும்பத்தில் கணவன்-மனைவி ஒற்றுமை அதிகரிக்கும். மாதப் பிற்பகுதியில், சிறு சிறு பிரச்னைகள் தலைதூக்கும்; பயணங்களின் போது தங்கள் உடைமைகளின் மீது எச்சரிக்கையாய் இருப்பது நல்லது.

நீங்கள் விஷ்ணு சகஸ்ரநாம பாராயணத்தைப் புதன் கிழமைகளில் செய்து வந்தால், உங்கள் சிக்கல்கள் அகன்று சகல செல்வங்களும் உண்டாகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் பதினொன்றாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும், விரயஸ்தானத்தில் செவ்வாய், குரு, சூரியன், புதன் சஞ்சாரம் செய்வதும் நன்மைகளும், தொல்லைகளும் கலந்த பலன்களைத் தரும் அமைப்பாகும். சொந்தத்தில் தொழில் செய்பவர்கள் பெரிய முதலீடுகளைச் செய்யும் நிர்ப்பந்தம் ஏற்படலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்ற முயற்சிகளில் தற்போது ஈடுபடுவது பயன் தராது. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவதில் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

உறவினர்கள், நண்பர்கள் வருகை மகிழ்ச்சி தந்தாலும், சுமுகமான போக்கு காணப்படாது. சிலருக்கு அரசு வழியில் ஆதாயங்கள் பெற வாய்ப்புண்டு; புதிய அணிமணிகள் சேர்க்கை மகிழ்ச்சியளிக்கும். ஆலய தரிசனங்கள் மகிழ்ச்சியளிக்கும். சிலருக்கு திடீர் தனவரவு உண்டு.

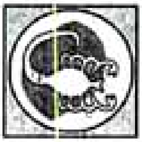
நீங்கள் சண்முகக் கவசம் பாடல்களைத் தினமும் பாராயணம் செய்து வருவதாலும், சிவப்பு மலர்களால் முருகப் பெருமானை அர்ச்சிப்பதாலும் உங்கள் துன்பங்கள் விலகி செழிப்பு ஏற்படும்.

நவராத்திரி கொலுவில் மண் பாதைகளில் சாலை போட வேண்டுமானால் கார்பன் பேப்பரை வெட்டி மணலின் நடுவில் அழகாக சாலை போல் அமைத்து விட்டோமானால் உண்மையான சாலைகளைப் போல் அமைந்து பார்ப்பவர்களை அசரவைத்து விடும்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.



விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய், சூரியன், குரு, புதன் இவர்களுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வது, நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும். இதுவரை இருந்து வந்த கோர்ட்டு வழக்குகள் முக்கியமான நல திருப்பங்களைத் தரக்கூடும். பணம் சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்கள் சற்றுக் கவனத்துடன் செயல்படுவது நல்லது. உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகிய நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்ச்சியடைவர்.

குடும்பத்தில் பெண்களின் தேவைகள் யாவும் பூர்த்தி அடைவதால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது. திடீர் தனலாபங்கள் சிலருக்கு வாய்க்கக்கூடும். மாணவர்கள் படிப்பில் உற்சாகமுடன் காணப்படுவர். சிலருக்கு வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் ஆதாயம் கொண்டு தரும். உடல்நலம் மருத்துவச் செலவுக்குப் பின் சரியாகும்.

நீங்கள், செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் ஸ்ரீதுர்கா தேவிக்கு தீபம் ஏற்றி வழிபட்டு வந்தால், உங்கள் தொல்லைகள் அகன்று இனிய நல்வாழ்வு உதயமாகும்.



'கேட் பிஷ்' என்ற ஒரு வகை மீன் இனத்தில் ஆண் மீன் வாய்க்குள் பெண் மீன் முட்டை இடுகிறது. ஒரு மாதம் முட்டைகளை அது வாய்க்குள் வைத்திருக்கும். குஞ்சு வெளிப்பட்ட பிறகும் இரண்டு வாரம் அவை வாய்க்குள்ளேயே இருக்கும். மீனின் வாய்க்குள் இவ்வாறு 50 முட்டைகள் இருக்கும். எனவே இந்த ஆறு வார காலங்களுக்கு ஆண் மீன் எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை! - ரேணுகா பாபு



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

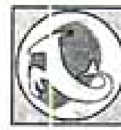
இராசிநாதன் குருபகவான், சூரியன் மற்றும் செவ்வாய், புதன் ஆகியவர்களுடன் பத்தாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்கிறார். அதனால் வாழ்வில் ஏற்றத் தாழ்வுகளைச் சந்திக்கக் கூடிய காலமாகும். கூட்டுத் தொழில்புரிபவர்களுக்கு, அதிகமான விரயங்களும், எதிர்பாராத தடைகளும் உண்டாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பொறுப்புகளும், தொல்லைகளும் இருந்து வரும்; கலைஞர்கள் தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருப்பதோடு, சகக் கலைஞர்களிடமும் சுமுகமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

பயணங்களில் உடைமைகளில் கவனம் இருக்க வேண்டும். குடும்பத்தில் சிறு சிறு சச்சரவுகள் தோன்றி அல்லல் தரும். மாதப் பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான போக்கு தென்படும்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று, வில்வ தளத்தினால் சிவவழிபாடு செய்து வாருங்கள். குடும்பத்தில் இன்னல் மறைந்து மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சனிபகவான் ஆறாம் இடத்திலும், சுக்கிர பகவான் அஷ்டமத்திலும், குருபகவானுடன் சூரியன், புதன் செவ்வாய் ஆகியவர்கள் பாக்கியஸ்தானத்திலும் சஞ்சரிக்கிறார்கள். இச் சமயத்தில் நீங்கள் கூடுதல் கவனத்துடன் இருந்தால், உங்கள் செயல்களில் வெற்றி பெற முடியும். கடினமான உழைப்பால் மேன்மை அடையக்கூடிய மாதமிது. நீண்ட கால வாராக்கடன் தேடி வர வாய்ப்புண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக ரீதியில், சில நற்பலன்களும், உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும் கிட்டும். தொழிற்பிரிவினர், வேகமான வளர்ச்சி காண வாய்ப்புண்டு; கூடவே சில தடங்கல்களும் ஏற்படலாம்.

சுபநிகழ்ச்சிகளில் பங்குகொள்வதன் மூலமும், புதிய அணிமணி சேர்க்கையாலும் பெண்களும், குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியடைவர். குடும்பத்தில் சிறு சிறு சலசலப்புகள் ஏற்பட்டு மறையும். ஆனாலும் கலகலப்புக்குப் பஞ்சமிராது.

உ

குருநாதர் சரணம்

'சில்க்' காட்டன் என்றாலே 'ப்ரசாந்தி'

கல்யாணம்னாலும் சரி, பண்டிகைன்னாலும் சரி, முதல் ப்ரச்னை - பெண்களுக்கு வியர்வை வழிய கனமான புடவை அணிவதுதான். இது ஒரு ப்ரச்னையே இல்லை என்று சொல்கிறார் "ப்ரசாந்தி'யின் மாலதி முரளீதரன். இதற்காகவே இவர் வடிவமைத்ததுதான் "சில்க் காட்டன் புடவைகள்." பார்ப்பதற்கு அசல் பட்டு போலவே இருக்கும். ஆனால் காட்டனும் சேர்ந்திருப்பதால் நாள் முழுதும் அணிந்தாலும் வசதியாகவும், வியர்க்காமலும் இருக்கும். இதில்தான் வெரைட்டிகள் எத்தனை! ஒவ்வொரு விசேஷத்துக்கும் ஒரு ரகம்! எண்ணற்ற டிஸைன்கள்! கலர்கள்!!



Vivaham Collections:

கல்யாணங்களில் கண்ணைக் கவரும் படியாக இருக்க traditional designs- வைர ஊசி, வேல்தாரி, டிஷ்யூ, ஜரிகை கட்டம், புட்டா, ஆத்தி வாழைப்பூ, கோர்வை... புதுமைப் படைப்புகளில் ராமாயணம், க்ருஷ்ணலீலா, Rich Pallu... ஆறு கஜத்தைத் தவிர 10 கஜங்கள் - மாமியார், மருமகள், சம்பத்தியும் ஒரே மாதிரி அணியலாம்.

Vaibhogam Collections:

பார்ட்டியா, விசேஷமா? ஒயிலாக, அழகாக ட்ரெஸ் செய்துக்க மெல்லிய ஜரிகை, embroidery, Hand block printed மற்றும் புதிய ரக Silk Cotton Salwar sets (newly introduced). இதை அணிவதால் அனைவரின் பார்வையும் உங்கள் மேலேதான்! பட்டு நூல் கலந்தால் உடுத்த மாட்டோம் என்று சொல்லும் மென்மையான மனது உடையவருக்கு Cotton-ல் பட்டு finish கொடுத்து mercrised cotton ப்ரசாந்தியின் இன்னும் ஒரு specialty!



Nithyam Collections:

80is count கொண்ட மெல்லிய பாலிகாட் புடவைகள் வேண்டுமா? வாருங்கள் ப்ரசாந்திக்கு! தவிர சேலம் சில்க் காட்டன், ஆரணி சில்க் காட்டன், fancy sarees & salwars என்று எல்லாரின் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்றபடி கிடைக்கும்!



ஒரு தடவை மட்டுமா? ஏன் திரும்ப திரும்ப ப்ரசாந்தியில் வாங்குகிறார்கள்? சற்று அதிக அளவு பட்டு உள்ள சில்க் காட்டன் புடவைகள் உடுத்தினா, மனசு திரும்ப திரும்ப வாங்க சொல்கிறதே! கூடவே அதன் தரமும், நியாயமான விலையும்! எப்படி இவர்களுக்கு மட்டும் கட்டுபடியாகிறது? சொந்த தறியில் **master weavers** உடன் தனி கவனம் செலுத்தி நெய்வதால் வாடிக்கையாளருக்கும் திருப்தி! ப்ரசாந்திக்கும் ப்ரசித்தி! எந்த கல்யாணங்களிலும், விசேஷங்களிலும் இப்போது ப்ரசாந்தியின் சில்க் காட்டன் புடவைகளே!

பண்டிகை காலங்களில் பாவாடை, சட்டை துணிகளும் உண்டு.

திருமணங்களுக்கும், **Bulk orders** (யூனிஃபார்ம் போன்றவை) சுய தொழில் புரிவோர்க்கும் மொத்தமாக வாங்கும்போது தனிச் சலுகை உண்டு! அக்டோபர் 1 முதல் தீபாவளி வரை **10%** தள்ளுபடி எல்லா ரகங்களிலும்!

PRASHANTI
16, 6th Cross St, C.I.T. Colony,
Mylapore, Chennai- 4. T.T.K. Raod,
(Near Chettiar Hall) PH: 24991850, 24997636

தீபாவளி வரை ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் கடை உண்டு.
காலை 10 மணி முதல் இரவு 7 மணி வரை
Master & Visa cards Accepted.

* **PRASHANTI'S First festive sale at Bangalore starts from Oct 1,2,3 2004.**
Venue: THE Canara Union, 42, 8th Main, 13th cross, Malleswaram, Tel:080 - 23342625 *

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்ச நேயருக்கு துளசி மாலையும், வெண்ணெ யும், அணிவித்து வணங்கி வந்தால், சஞ்சலங்கள் நீங்கி, சௌபாக்யங்கள் உண்டாகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட் டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் ஏழாம் பார்வையாக இராசியைப் பார்ப்பது நன்மை தரக் கூடியது. எட்டாம் இடத்தில் தனகாரக னான குருவுடன், செவ்வாய் புதன் சேர்க்கை பெற்று சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் நிதானம் தேவை. சிறு சங்கடங்கள் தேடி வரலாம். குடும்பத்தாருடன் சிறு மன வருத்தம் உண்டாகி நிவர்த்தி அடைய லாம். தொழிற்பிரிவினர், பணியாளர்களி டம் ஆதரவுடன் நடந்து கொள்ளா விட்டால், பிரச்னைகளுக்கு உள்ளாக நேரலாம்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் தோன்றி மறையும். உறவினர்களிடத்தும்; நண்பர்களிடத்தும் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது சங்கடங்களைத் தவிர்க்கும். வீண்வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது நலம்.

நீங்கள் குபேர லட்சுமி யந்திரம் வாங்கி, வீட்டில் வைத்து முறைப்படி வழி படுவதன் மூலம், உங்கள் தொல்லைகள் அகன்று இனிய நல்வாழ்வு உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் இராசிநாதன் குருபகவான் ஏழாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பது அனுகூல மான அமைப்பாக இருக்கிறது. ஆனாலும், நான்காம் இடத்து சனி பகவான், சிறு சங்கடங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப் பார். இம் மாதம் அஷ்டமாதிபதி சுக்கிர பகவான், ஆறாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பதால், பண விஷயத்தில் சற்று எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பொறுப்பு கள் அதிகரிக்கும். தொழிற்பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் பணியாளர்களிடம் சுமுக மாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். கலை ஞர்கள் புதிய வாய்ப்பினைப் பெற அதிகம் முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளும்படி இருக்கும். குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவி ஒற்றுமை இருந்தாலும், அவ்வப் போது சிறு சிறு தொல்லைகள் உருவா கும். நரம்பு, தோல் சம்பந்தமான நோய் கள் தலைகாட்டும். ஆனாலும் குடும்பத் தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும்.

நீங்கள் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு, துளசி மாலை அணிவித்து, வெண்ணெய் சாத்தி வழிபட்டால் உங்கள் இன்னல்கள் மறைந்து இனிய வாழ்க்கை ஏற்படும்.



வெவ்வேறு விதக் கலர்க் காகிதங்களை கட் செய்து பூக்கள் மாதிரி செய்து, குச்சி ஒன்றில் பெவிஸ்டிக் போட்டு ஒட்டி, கொலு பார்க்கின் ஓரங்களில் வைத்தால், பூச் செடிகள் போல பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழ காகத் தோன்றும். இடையில் மரிக் கொழுந்தையும் புதைத்து வைத்தால், வாசனை கமகமவென பார்க்கிலிருந்து வீசும்.

- ஆர். மீனலதா



பொம்மைகள் மாறலாம், எண்ணங்கள் மாறுவதில்லை!



வேலை காரணமாக வெளிநாட்டில் நாங்கள் வாழ்ந்தாலும் எங்கள் நினைவுகள் என்னவோ இந்தியாவில்தான் இருக்கிறது. அதுவும் பண்டிகைக் காலங்களில் ஒவ்வொரு நொடியும் அங்கு இந்தியாவில் எப்படி போய்க் கொண்டிருக்கும், எப்படி கொண்டாடுகிறார்கள் என்கிற நினைப்போடுதான் செல்லும். இங்கு வேலைக்குப் போய்க் கொண்டு வீட்டில் யாருடைய உதவியும் இல்லாமல் கொலு வைக்க முடியுமா என்று முதலில் தயக்கமாக இருந்தது. அப்புறம் எங்கள் முதல் குழந்தை 'கிருபா' பிறந்தவுடன் நானும், எனது கணவரும் கண்டிப்பாக இந்த வருடம் கொலு வைக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்து அதன்படி கோலாகலமாகக் கொண்டாடினோம். எங்களது முதல் வருட கொலு என்றும் மறக்க முடியாதது!

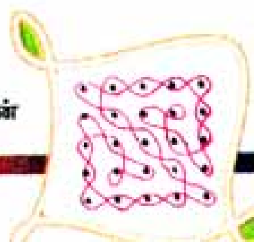
இது ஒரு திடீர் யோசனை என்பதால் கையில் எந்த பொம்மையும் கிடையாது. நாங்கள் அப்பொழுது 'சன்னிவேலில்' இருந்தோம். இதனை 'மினி இந்தியா' என்றே கூறலாம். இங்கு கிடைக்காத பொருளே கிடையாது. அதுவும், 'இந்தியா ஸ்டோரில்' அரிசி, பருப்பிலிருந்து அத்தனையும் கிடைக்கும். இங்கு சிவன், கிருஷ்ணர், பொம்மைகளை வாங்கினோம். மேலும், எங்கள் குழந்தையின் 'அங்கிள் ஜாக்' பொம்மையை செட்டியாராக உருமாற்றினோம். ரைம்ஸ் பாடும் பொம்மையையும், கொலுவில் வைத்தோம். மேலும் சுவர் அலங்காரமாக வைத்திருந்த தசாவதார ஹாங்கிங் பொம்மையை கொலுவில் 'தசாவதார செட்'டாக வைத்தோம். எப்படியோ மூன்று படி கொலு வைத்து விட்டோம்.

தினமும் ஒரு குடும்பத்தை அழைத்து வெற்றிலைப் பாக்கு கொடுத்தோம். சன்னிவேலில் வெற்றிலை கிடைப்பது எளிது. ஆனால் ரவிக்கைத் துணிக்குப் பதிலாக அலங்காரப் பொருட்கள், விளையாட்டுப் பொம்மைகள் என்று தாம்பூலத்தில் வைத்துக் கொடுத்தோம். இங்கு நவராத்திரி ஒன்பது நாளும் ஒரே அமர்க்களம்தான். வீட்டில் இருக்கும் பட்டுப் புடைவைகளை கட்டிக் கொள்ள நல்ல சான்ஸ். குழந்தைகளும் பட்டுப் பாவாடை, ஜிப்பா என்று உடுத்தி மகிழ்வார்கள்.

கொலுவுக்கு வருபவர்கள் அவரவர் மொழியில் பாட்டுப் பாடுவார்கள். என்ன ஒன்பது நாளும் காலையில் தூக்கத்தைத் தியாகம் செய்து முன்கூட்டியே ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

என்னுடைய தோழி வீட்டுக் கொலுவில் வித்தியாசமாக அவள் பையனுடைய ரேஸ் கார்கள் மற்றும் விளையாட்டுப் பொம்மைகளாலேயே கொலு அமைத்திருந்தனர். இது அந்தப் பையனுடைய அமெரிக்க ஸ்கூல் ப்ரெண்ட்ஸ்களை மிகவும் கவர்ந்திருந்தது. இங்கு இப்படித்தான். அவரவர்கள் அவரவர்களின் விருப்பத்துக்கு தகுந்த மாதிரி கொலு வைக்கிறார்கள். கொலு பொம்மைகள்தான் ஊருக்கேற்ற மாதிரி மாறுகிறதே தவிர அடிப்படை எண்ணம் மட்டும் மாறுவதே இல்லை!

- **கல்யாணி கேசவன்**



ஷோபா

அம்மா

அன்று சுயநலமாய் நான், சங்கடத்தில் நீங்கள்
திமிராய் நான், திணறிய நீங்கள்
கர்வமாய் நான், காயத்தோடு நீங்கள்
சோம்பேறியாய் நான், சோர்ந்த நீங்கள்...
இன்று நான் காயத்தோடு சங்கடத்தில்
சோர்ந்து திணறும் போது சுருக்கென்று உறைக்கிறது!

சமையலறையில் உதவிக்கு அழைக்கும் நேரம்
பலவகை சாக்குப்போக்குச் சொல்லி நழுவியதும்
ஐந்து பேருக்குச் சமைக்க ஒருவர் மட்டும்
போதுமே என்று வார்த்தையால் மடக்கியதும்
இன்று நான் தனியாக சமையலறையில்
பாத்திரங்களோடு போராடும் அந்தத்
தருணத்தில் எட்டிப் பார்க்கிறது!



நான் சாப்பிட தினமும் தட்டில் சாதம்
பிசைந்து வைத்ததும், உணவைக் கையில்
உருட்டித் தந்ததும், இன்று நான்
சிலபல காரணங்களுக்காகச் சாப்பிடாமலே
உறங்கும் பொழுது நினைவுகள்
கண்ணீராய் விழுகிறது

இவை எல்லாம் நீங்கள்
மறந்திருக்கக்கூடும்
நானும் மறந்துதான் இருந்தேன்,
தாயாகும்வரை!
பதினாறு வயதில் அறிந்தும்
அறியாமலும்
நான் கொண்டிருந்த கோபத்தையும்,
பிடிவாதத்தையும்
ஆறு வயது ஆகுமுன்பே வெளிப்படுத்தும்
என் மகள்
இன்னும் அழுத்தமாய் உணர்த்துகிறாள் உன்
அருமையை...

Premier

COOKER + PAN *Offer*

Discount UPTO Rs.550*



Pressure Cooker Plus Pressure Pan			
Model	M.R.P	Discount	Customer Price
12 Ltr. + Pan Large W/L	2570	550	2020
10 Ltr. + Pan Large W/L	2450	550	1900
8 Ltr. + Pan Large W/L	2315	550	1765
5.5 Ltr. + Pan Small W/L	1785	250	1535

Pressure Cooker Plus Pan			
Model	M.R.P	Discount	Customer Price
12 Ltr. + Pan Large Wo/L	2075	300	1775
10 Ltr. + Pan Large Wo/L	1955	300	1655
8 Ltr. + Pan Large Wo/L	1820	300	1520
5.5 Ltr. + Pan Small Wo/L	1340	200	1140



*Offer on M.R.P only

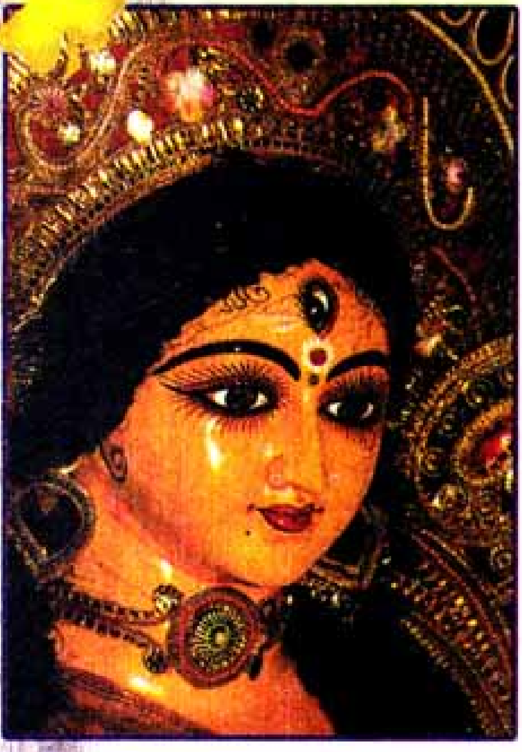
Premier

It Makes Cooking a Pleasure...

Marketed & Serviced by : **PREMIER MARKETING** Ph : 28154214 , 26446095

ஸ்ரீ துர்கா ஸப்த ஸ்லோகி

ஓம் பூர்ணானந்த வித்யாகர்



எழுநூறு மந்திரங்களைக் கொண்டதும், விசேஷமான பலன்களைத் தருவது என்று பாரத தேசம் முழுவதும் பிரசித்தி பெற்றதுமான சண்டிஹோமத்தில் சொல்லப்படும் தேவி மஹாத்மியத்தில், தேவியின் திருவாயிலிருந்தே அருளப்பட்ட வாக்குகள் இவை :

"நவராத்திரியின் போது எனது மாஹாத்மிய பாராயணம் துன்பங்களை எல்லாம் நீக்கி, தனம், தான்யம், புத்திர லாபம் ஆகிய நற்பலன்களை அளிக்கும். இதில் சந்தேகமே கிடையாது."

"எனது மஹாத்மியம் எனது ஸாந்நித்யத்தை அளிக்கவல்லது. ஒருவர் என்னைக் குறித்து விஸ்தாரமான பூஜை, ஹோமம் முதலியவற்றை ஒரு வருடம் முழுதும் செய்வதால் எனக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, இம் மஹாத்மியத்தை அவர் ஒரே ஒருமுறை பக்தியுடன் கேட்கும் போது (அல்லது படிக்கும் போது) உண்டாகிறது! இது பாவங்களைப் போக்கும்; ரோகங்களை நீக்கும்."

மஹிஷாஸுர வதத்திற்காக ஸர்வ தேவதா ஸ்வரூபமாக, ஸர்வ தெய்வ சக்திகளின் சமஷ்டி ரூபமாக தேவி பதினெட்டுக் கரங்களுடன் அருட்சக்தியும், தெய்வீகமும், வீரமும் செறிந்த மூர்த்தியாக தோன்றியதால் சண்டி என அழைக்கப்பட்டாள். அவள் மஹாத்மியமும் சண்டி என்றே அழைக்கப்படுகிறது. அதிலுள்ள எழுநூறு மந்திரங்களின் சாரமாக அதிலேயே உள்ள ஏழு மந்திரங்

களின் தொகுப்பே ஸ்ரீ துர்கா ஸப்த ஸ்லோகி எனப்படுகிறது.

ஸ்ரீ துர்கா ஸப்த ஸ்லோகியிலுள்ள ஏழு ஸ்லோகங்களைத் தினமும் பக்தியோடு ஏழு முறை சொல்லி தேவியைத் துதித்தால் எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும் என்பது பெரியோர்களின் அநுபவம்.

ஸ்ரீ துர்கா ஸப்த ஸ்லோகி

1. ஞானினாம் அபி சேதாம்ஸி தேவி ப(Ba)கவதி ஹி ஸா!
ப(Ba)லாத் ஆக்ருஷ்ய மோஹாய மஹா மாயா ப்ரயச்சதி!!

2. துர்கே ஸ்ம்ருதா ஹரஸி பீதிம் (Bheethim) அஸேஷ ஜந்தோ!
ஸ்வஸ்த்தை ஸ்ம்ருதா மதிம் அதீவ ஸுபாம் ததாஸி (ஸுbhaam dhadhaasi)
தாரித்ரிய (Dhaaridhriya) துக்க பய (Bhaya) ஹாரிணி கா த்வதன்யா (Thvadhanyaa)
ஸர்வோபகார கரணாய ஸதார்த்ர (sadhaardra) சித்தா!!

3. ஸர்வ மங்கல மாங்கல்யே, சிவே, ஸர்வார்த்த ஸாதிகே (ஸாdhiகே)
சரண்யே த்ரயம்ப(ba)கே கௌரி நாராயணி நமோஸ்து தே!!

4. சரணாகத தீ(Dhee)னார்த்த பரித்ராண பராயணே!
ஸர்வஸ்யார்த்தி ஹரே தேவி நாராயணி நமோஸ்துதே!!

5. ஸர்வ ஸ்வரூபே, ஸர்வேஸே, ஸர்வ சக்தி ஸமன்விதே!
பயேப்யஸ் (Bhaயேbhyஸ்) த்ராஹி நோ தேவி, துர்கே தேவி நமோஸ்து தே!!

6. ரோகா(gaa)ன் அஸேஷான் அபஹம்ஸி துஷ்டா (Thushtaa)
ததாஸி (Dhadhaasi) காமான் ஸகலான் அபீ(Bhee)ஷ்டான்!!
த்வாம் ஆச்ரிதானாம் ந விபந் நாராணாம்!
த்வாம் ஆச்ரிதா ஹி ஆச்ரயதாம் ப்ரயாந்தி!!

7. ஸர்வ பாதா (Baadhaa) ப்ரஸமனம் த்ரைலோக்யஸ்ய அகிலேஸ்வரி!
ஏவமேவ த்வயா கார்யம் அஸ்மத்(dh) வைரி விநாஸனம்!!

பொருள் :

என்னதான் ஞானம் இருந்தாலும், பிரபஞ்ச மேடையில் ஜகத்ஜனனியானவள் நடத்தும் வாழ்க்கை என்னும் நாடகத்தில் அவள் ஆட்டி வைப்பது போல ஆடியே ஆக வேண்டும். ஸம்ஸார பந்தங்களில் சிக்க வைத்து, பக்குவப்படுத்தி பின் முக்தி அளிப்பவளும் அவளே என்று தெரிந்து கொண்டு, அவள் மீது மாறாத பக்தியுடன், ஸ்வதர்மத்தின் வழியில் வாழ வேண்டும். அவளே எல்லாமாகி எல்லாருள்ளும் வெளியிலும் இருப்பதை நம்பி, உலக வாழ்க்கையை வாழ வேண்டியபடி வாழ்ந்தால், அதுவே இன்பமயமாகி, பேரின்பத்திற்கும் வழிவகுக்கும்.

எல்லோருக்கும் எந்தெந்த வகையில் எல்லாம் உதவ முடியும் என்று ஸதா காலமும் நினைந்து நினைந்து (உன் மக்களாகிய எங்கள் மீதுள்ள தெய்வீகமான) தாயன்பினால் நெஞ்சம் முழுவதும் நனைந்து விளங்குபவர் உன்னைத் தவிர யார் உண்டு, அம்மா?!

தெய்வ சக்தியை நாம் மறந்து, தர்ம நியாயங்களை கைவிட்டு வாழ வாழ, துன்பங்கள் விளைகின்றன.

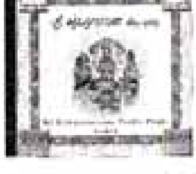
அவள் புகட்டும் நன்னெறிகளையும் கடைப்பிடித்தால், என்றும் ஆனந்தமே!

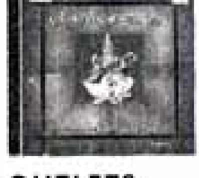
தன்மை எனப்படும் கருணை மட்டும் இருந்தால் போதாது; அறிவார்ந்த, அறம் சார்ந்த 'செந்தன்மை' பூண்டு ஒழுக











வேண்டும் என்று கூறிய வள்ளுவர் வாக்கும் இங்கு நினைவு கூறத்தக்கது. தெய்வம் செந்தண்மையே உருவானது!

எல்லா மங்களங்களிலும் மங்கள காரணியாய் விளங்குபவளே! (அல்லது) மங்களங்கள் அனைத்தையும் விட பரம மங்களமானவளே! எல்லா நன்மைகளையும் அளிப்பவளே! (அல்லது) சிவம் என்ற சொல்லால் குறிப்பிடப்படும் எல்லா சுபங்களுக்கும் தாயகமே! எல்லாவிதமான தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்து காமம் முதல் மோக்ஷம் வரை எதையும் தகுந்த தர்ம, அர்த்தங்களால் பெற உதவுபவளே! சரணடையத் தகுந்தவளே, சரணடைந்தவர்களை நன்கு காப்பவளே! முக்கண் படைத்தவளே, முக்காலமும் அறிந்தவளே! வெண்பொற்ஜோதி உருவினாளே! நாராயணி! உனக்கு நமஸ்காரம்!

உன்னிடம் சரணடைந்த தீனரையும் (அதாவது பரிதாபப்படும் நிலையில் உள்ளவர்களையும்) துன்புற்றோரையும் முழுமையாகக் காப்பதையே தொழிலாய் கொண்டவளே! எல்லோருடைய துன்பத்தையும் நீக்குபவளே! தேவி! நாராயணி! உனக்கு நமஸ்காரம்!

உருவம் படைத்த எல்லாவற்றிலும் காணப்படுபவளே! அனைத்தையும் ஆள்பவளே! சக்தி அனைத்தும் கொண்டவளே! பயங்களில் எல்லாம் இருந்து எங்களைக் காப்பாற்று துர்கா தேவி! உனக்கு நமஸ்காரம்!

நீ துஷ்டி (சந்தோஷம்) அடைந்தால், நாங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைக் கண்டு திருப்தி அடைந்தால், (பிறவிப் பிணி முதல்) எல்லாவிதமான ரோகங்களையும் அறவே நீக்கி விடுகிறாய்; மேலும் நாங்கள் விரும்பிக் கேட்கும் அனைத்தையும் அளிக்கிறாய். உன்னை அண்டிய, உன்னையே புகலாகக் கொண்ட மனிதர்களுக்கு துன்பமானது எவரிடத்திலிருந்தும் வருவதில்லை. மாறாக எவருக்கும் புகலிடம் தந்து காப்பவர்களாக அம் மனிதர்கள் ஆகி விடுகிறார்கள்!

மூவுலகம் அனைத்திற்கும் பேரரசியே! உன்னாலேயே எல்லாத் துன்பங்களையும் போக்க இயலும். அதைச் செய்து, எங்கள் பகைவர்கள் யாவரையும் அழிக்க வேண்டும் (என பிரார்த்திக்கிறோம்).

பகைவர்கள் என்றால் எப்போதும் வெளியில்தான் இருப்பார்கள் என்று நினைக்கக் கூடாது. அறியாமை, தவறான நம்பிக்கைகள் மற்றும் மனப்பான்மைகள், அணுகுமுறைகள், பேராசை, பெருங் கோபம், லோபம், அஹங்காரம், தவறான மோஹங்கள் அல்லது பாபரேசங்கள், பொறாமை போன்றவை நம்முள்ளேயே இருக்கும் பகைவர்கள். பல சமயம் நம் அறிவிற்கு புலப்படாமல் கூட இவர்கள் இருப்பார்கள்! இத்தகைய உட்பகைவர்களையும் அழிக்குமாறு நாம் தேவியை வேண்டினால், அதற்கு அவள் நிச்சயம் அருள்புரிவாள்!



கொலுப்படியின் கீழே சிவப்புக் கலர் தட்டு அல்லது ட்ரேயில் ''வெல்கம்'' என எழுதி, அதன் மீது பிஞ்சு வெண்டைக்காய்களை (வட்டமாக நறுக்கியது) அழகாக ஒட்ட வைத்தால் எடுப்பாகத் தெரியும். ட்ரே இல்லையென்றால், சிவப்புக் கலர் பேப்பரை தரையின் மீது 'செல்லோ டேப்' போட்டு ஒட்டியும் இதைச் செய்யலாம்.

- ஆர். மீனலதா



Team One-CHE/2304

வீட்டிற்குள் ஒரு மினி மியூசியம்





ஓல்டு இஸ் கோல்டு

'பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும்' என்பார்கள். ஆனால் பாளையங்கோட்டையைச் சேர்ந்த 'பாட்டு மாமி' என்று எல்லோராலும் அழைக்கப் படும் 'ராஜம் மாமி' சற்று வியக்க வைக்கும் வித்தியாசமானவர்.

150 வருடங்களுக்கு முன்பு வரையப்பட்ட 'மைசூர் பெயின்டிங்' படங்களை, இவர் இன்றும் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறார். இந்தப் படம் தங்கம், வெள்ளி, பவளங்களால் ஆனது. அது மட்டுமல்லாது, பழைய காலத்தில் வெண்கலத்தால், செம்பால் செய்யப்பட்ட யானை, அம்பாரி விளக்கு, நாக கன்னிகை விளக்கு, நலுங்குத் தேங்காய், பழைய காலத்து இந்திய அந்நிய நாட்டு நாணயங்கள் என்று சேகரித்து பாது காத்து வருகிறார். 'ஒரு மினி மியூசியமே' இவர் வீட்டுக்குள் இருக்கிறது எனலாம்.



குறிப்பு : 'யானை அம்பாரி' விளக்கைச் சற்று உற்றுக் கவனித்தால் தெரியும். யானை பக்கத்தில் பசு நிற்கும். பால் சுரக்க செம்பு இருக்கும். அதன் பக்கத்தில் ஒரு தாய் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பது போல் ஒரு சிலை இருக்கும். குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் காட்ட ஒரு பூனை இருக்கும். பக்கவாட்டில் இரு சக்கரங்கள் இருக்கும். இதைத் தூக்கிச் செல்ல முடியாது. சங்கிலியால் இழுத்துச் செல்ல வேண்டும்.





- **பி. ஜானகி**

புகைப்படம் : **வெங்கட்**



வட இந்திய நவராத்திரி என்றாலே நமக்கெல்லாம் நினைவுக்கு வருவது 'தாண்டியா' நடனம் தான். நவராத்திரி இரவுகளில் ஆடவரும், பெண்டிரும், குழந்தைகளும் பாரம்பரிய உடையுடுத்தி, கைகளில் வண்ணக் காகிதங்களால் சுற்றப்பட்ட 'குச்சி'களை ஏந்தி தாளத்துக்கேற்ப நடன அசைவுகளையும், நளினத்தையும் வெளிப்படுத்தி கோலாட்டம் போடுவது கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும்.

பொதுவாக தாண்டியா நடனத்தைப் பற்றி நம்ம ஊர் 'கோலாட்டம்' மாதிரி என்கிற அளவில் தான் நாம் அதிகம் கேள்விப்பட்டிருப்போம். ஆனால் வட மாநிலங்களில் ஒவ்வொரு இனத்தவருக்குமே இப்படிப்பட்ட பிரத்யேக நடனக் கலைகள் இருந்து வருகிறது என்றால் ஆச்சர்யமாக இல்லை?

அதுவும் குஜராத்தில் மட்டும் பத்துக்கும் மேற்பட்ட பரம்பரை நடனங்கள்!

இந்த நடனங்களின் வரலாற்றுப் பின்னணிகளை சுருக்கமாக இணையத்திலிருந்து எடுத்து இங்கு எழுதியுள்ளேன். நவராத்திரியை 'கோலாகல சிவராத்திரி'யாகக் கொண்டாடும் குஜராத்தியர்களுடன் சேர்ந்து நாமும் சந்தோஷமாக அனுபவிக்கலாமே!

மஹாவிஷ்ணுவின் பத்து அவதாரங்களில் ஒன்றான 'கிருஷ்ணா' அவதாரத்தில்தான் நடனம், பாட்டு, ஓவியம், நடிப்பு, கவிதை என்று அனைத்து கலைகளும் அபரிமிதமாக மக்களிடையே பொங்கி எழுந்துள்ளது. ராதே - கிருஷ்ண நடனமும், கோபியருடன் ஆடிப் பாடும் அந்த மாயவனின் நடனமும் இன்றும் குஜராத்தியரின் விருப்பமான நாட்டிய நடனமாகும்.

'ராஸ்' என்றழைக்கப் படும் இந்த நடனத்தில் ஆண்கள், பெண்கள் என்று தனித்தனியாக வட்டமடித்து, ஒரு வட்டம் கடிகாரச் சுற்றுபடியும், இன்னொரு வட்டம் அதற்கு எதிர்த் திசையாகவும் இரண்டு கைகளிலும் 'தாண்டியா' கோல்களை ஏந்தி தட்டிக் கொண்டு சுற்றிச் சுற்றி வருவார்கள்.

இந்த நடனத்தில் முகபாவமும், கண் அசைவும் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது. கண்களாலேயே கருத்துகள் பரிமாறப்படுகின்றன. அழகுணர்ச்சி







யையும், காதலையும் வெளிப்படுத்தும் இந்த 'ராஸ்' நடனம் இன்றைக்கும் இளைஞர் இளைஞிகளிடம் அமோக வர வேற்பைப் பெற்றிருக்கிறது என்றால் காரணம் புரிகிறதா?

கார்பா :

இதுவும் மிக பிரபலமான நடனம்தான். பெண்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ளும் இந்த நடனம் மாதா அம்பாவை துதித்து வணங்கும் விதமாக அமைந்துள்ளது. மாதா அம்பாவை நடுவில் வைத்து அவளைச் சுற்றி வந்து, கைகளால் ஒலி எழுப்பி அவள் புகழ் பாடி வணங்குவதுதான் (நம்ம ஊர் கும்மியடிதான்). தற்பொழுது ஆண்களும் இதில் கலந்து கொண்டு ஆடுகின்றனர்.

கார்பி :

இது ஆண்களுக்கான நடனம். பண்டைய அரசர் காலத் தில், போருக்குச் சென்று வெற்றிக் கொடி நட்டு திரும்பி

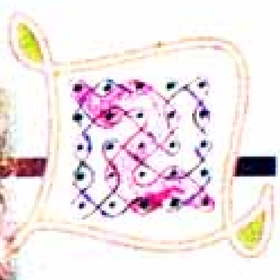
இன்டர் நெட்டில் மாதம் ஒரு தகவல்

தாண்டியா ஆட்டமும் ஆட, தசரா கூட்டமும் கூட!



வரும் வழியில் வீரர்களுக்கு உற்சாகமூட்டி, களைப்பைப் போக்க இத்தகைய நடனம் மேற் கொள்ளப்பட்டது. அரசரின் புகழ், கலாசாரம் போன்றவற் றைச் சிறப்பித்துக் கூறும் வகை யில் பாடல்களும், ஆடல்களும் அமைந்திருக்கும். வேகமான நடன அசைவுகளையும், வீராவேசப் பாடல் களையும் கொண்டிருக்கும் இந்த நடனமானது காண்போரை வீறுகொண்டு எழச் செய்யும்!





ஹூடோ (கராத்தே இல்லீங்க)

குஜராத்தில் 'பார்வாத்ஸ்' என்றழைக் கப்படும் ஆட்டிடையர்களின் பாரம்பரிய நடனம். ஆடுகள் ஒன்றோடொன்று மோதி சண்டைப் போடுவதிலிருந்துதான் இந்த நடனக் கலையே பிறந்ததாம். இரண்டு ஆடுகள் தலையை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து முட்டுகிற மாதிரி செய் வதைப் போல. 'ஹூடோ' நடனத்தில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. கைகளை வேகமாகவும், தாளத்துடனும் தட்டி ஒலியெழுப்பி காண்போரை மயக்குவர்.

டோங்கி

டோங்கி என்றழைக்கப்படும் பழங் குடியினத்தவர்களின் நடனக் கலை. ஆண்களும், பெண்களும் இணைந்து தோல், பாவ்ரி போன்ற வாத்யங்களின் இசைப் பின்னணியில் மகிழ்ந்து ஆடுவர். 'ஜிம்னாஸ்டிக்' அசைவு களைக் கொண்டிருக்கும் இந்த நடனத்தின் முக்கிய அம்சமே 'பிரமிட்' தோற்ற அமைப்புதான்.

தரம்பூர்

பெயரிலேயே பிறப்பிடத்தைக் குறிப்பிடும் இந்த நடனமும் ஆணும், பெண்ணும் சேர்ந்து ஆடும் ஆட்டம் தான். ஆண்கள் உடல் முழுவதும் வண்ணங்களைப் பூசிக் கொண்டு, கைகளில் பலவித ஆயுதங்களைத் தாங்கி ஆடுவர். பெண்களோ கண் களைப் பறிக்கும் கொள்ளையழகுடன் கூடிய ஆடைகளை அணிந்து பார்வை யாளர்களைக் கட்டிப் போடுவர்.

ஹோலி ந்ருத்யா

'ஹோலி' பண்டிகையின் போது பழங்குடியினத்தவர்கள் ஆடும் 'ஹோலி' ஆட்டம் - இதில் மயிலிறகினாலான ஆடைகளையணிந்து, கைகளிலும், தலை யிலும் மயிலிறகுகளைச் சுற்றிக் கொண்டு தெருக்களில் நடனமாடிக் கொண்டே செல்வர்.

சித்தி தமால்

கட்ச் மாவட்டத்தின் தனிச் சிறப்புப் பெற்ற நடனம். இரண்டு மெல்லிய குச்சி களை கைகளில் பிடித்துக் கொண்டு பண்பாட்டை பறைசாற்றும் விதமாக ஆடுவர்.

கெட்-டூ

இதுவும் 'கட்ச்' இனத்தவர்களின் பாரம்பரிய நடனக் கலைதான். இது எப்படியிருக்குமென்றால் செஸ் ஆட்டத் தில் குதிரையின் நகர்வு எப்படியிருக் குமோ அதுபோல் இருக்குமாம். கால் களில் வித்தியாசமாக ஸ்டெப்ஸ் வைத்து முன்னும் பின்னுமாக நடனமாடுவார் கள். இதில் ஒரு வகையான 'ட்ரம்' ஒலியும் பின்னணி இசையாக எழுப்பப் படுமாம்.

மருகடி

முழுக்க முழுக்க பெண்களால் ஆடப் படும் நடனம். பெண்களே ஜோடி ஜோடியாக சேர்ந்து ஆடிப்பாடி மகிழ்வர்!



இன்னும் இதுபோல் நிறைய நடனங் கள் அந்தக் காலத்திலிருந்து இன்றும் ஒருசில இடங்களில் கடைபிடித்து வரப் படுகிறது. பொதுவாக இந்த நடனங்கள் சொல்லும் செய்தி என்ன? மக்கள் பொது வில் இணைந்து ஆடும் பொழுது அவர் களிடையே உள்ள வேற்றுமை மறைந்து ஒற்றுமை புலப்படுகிறது என்பதுதான்!

ஆனால் இன்றைய நிலைமை? எங்கே இப்பத்தான் 'டி.வி.' என்கிற கொடிய அரக்கன் நம்மையெல்லாம் பிடித்து வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்க வைத்து விடுகிறானே!

குறைந்தது 'நவராத்திரி' போன்ற பண்டிகை தினங்களிலாவது இப்படி எல்லோரும் ஒன்றுகூடி மகிழலாமே!

- சாந்தி ரங்கராஜன்

எல்லா வயதினற்கும் எல்லா காலங்களுக்கும் ஏற்ற பாரம்பரியமிக்க குடும்ப மருந்து



ஆர்.எஸ்.பதி மருந்து

உயர்ந்த தரம்
விரைந்த நிவாரணம்

தயாரிப்பாளர்கள்: ஆர்.எஸ்.பதி அன் கோ, P.O Box No. 99, மதுரை-1. www.rspathy.com Ph: 2346716

தமிழ்நாடு தவிர பிற மாநிலங்களிலிருந்து சேல்ஸ் டாக்ஸ், டிரக் லைசென்ஸ் உள்ள வியாபாரிகள் வரவேற்க்கப்படுகிறார்கள்.

ஆர். எஸ்.பதி மருந்து உபயோகிக்கும் முறை



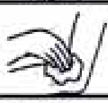
குழந்தைகள் இருமலுக்கு, முதுகெலும்பின் மேலிலும், நெஞ்சுக்குழியிலும் மருந்தை அடிக்கடி தேய்ப்பதுடன் தொண்டையின் மேலில் தேய்க்க வேண்டும். நெஞ்சு சளி, இருமல், தொண்டை வலி தீரும்.



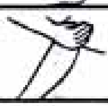
தலைவலியிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட 3அல்லது 6துளிகள் மருந்தை 2அல்லது 3 முறை நெற்றியில் தேய்க்கவும்.



அதிக தூரம் நடந்ததினாலாவது, கடின வேலையினாலாவது மற்றெந்த காரணத்தினாலாவது தேகமுழுமையும் அதிக வலியும், மண்டைக் கனமும் உண்டாகியிருந்தால் வெந்நீரில் மருந்தை விட்டு கலக்கி ஸ்நானம் செய்தால் வலி எல்லாம் தீரும்.



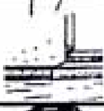
தேகத்தில் அடிபட்ட வீக்கம், பொறுக்கமுடியாத வலி, மற்றெந்த வீக்கமாய் இருந்தாலும் அரைச்சீசா வெந்நீரில் கால்புட்டி இந்த மருந்தை விட்டு குலுக்கி ஒரு துணியில் நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி போட்டு வந்தால் முற்றிலும் குணமாகும்.



தேகத்தில் எந்தவிதமான வலிநோய் உண்டானாலும் கை,கால்,முழங்கால், இடுப்புவலி மூட்டுவலிக்கு நோயுள்ள இடத்தில் மருந்தை அடிக்கடி நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



கத்தியினால் வெட்டுபட்ட காயங்கள் வெந்தபுண்கள், புரையோடுகிற ஆறாத புண்கள் யாவும் இம்மருந்தைப் போட்டவுடன் சீக்கிரம் குணமாகும்.



வீட்டில் துர்நாற்றமுள்ள இடத்தில் இம்மருந்தை தெளித்தாலும், அல்லது மரத்தூளில் கலந்து தூவி வந்தாலும், அல்லது துணியில் நனைத்து தொங்க விட்டாலும் கெட்ட நாற்றத்தைப் போக்கி சுத்தம் செய்யும். கொசு, ஈ, பூச்சிகள் முதலியவை இந்த வாசனைப்பட்டால் ஓடிவிடும்.



பல்வலி, அரணை, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு பஞ்சில் மருந்தை நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி வைத்து வந்தால் குணமாகிவிடும்.



வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், வயிற்று இரைச்சல், வாய்வு இவைகளுக்கு வெந்நீரிலாவது அல்லது சுக்கு, பனை வெல்லமும் சேர்த்து 2அல்லது 3துளிகள் சேர்த்து கொடுக்கவும்.



ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு. இவைகட்கு மருந்தை நோயுள்ள இடங்களில் நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



மூக்கில் சைனசுக்கு இந்த மருந்தை ஒரு துளியும் தேங்காய் எண்ணெய் மூன்று துளியும் கலந்து காலை, மாலை மூக்கில் தடவி வந்தால் நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். மேலும் இந்த மருந்தை கடுதண்ணீர் பாத்திரத்தில் சிலதுளிகள் விட்டு போர்வையால் தலையை மூடியவண்ணம் ஆவிபிடித்தால் சைனஸிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும்.

நாள் கிழமைகளில் வீட்டுப் பெண்கள் படும் அவதி சொல்லி மாளாது. அதுவும் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் வீடென்றால் கேட்கவே வேண்டாம். பண்டிகை முடிகிற வரை ஒவ்வொரு நாளும் போர்க்களம்தான். இப்படிக் காலில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு ஓடும் தற்காலத்தில் நவராத்திரி போன்ற பெரிய பண்டிகைகளையெல்லாம் சிரத்தையாகச் செய்கிறார்களா? அல்லது 'காமாசோமா'வென்று முடித்து விடுகிறார்களா? இப்படி ஒரு கேள்வியை சில ஜோடியை அணுகி விசாரித்தோம்.

ஆண்களுக்குத்தான்

ராஜலட்சுமி நாராயணன் தம்பதியினர்

"நவராத்திரி பெண்களுக்கான பண்டிகை என்று முத்திரை குத்தப்பட்டு இருந்தாலும், என்னுடைய இன்வால்வ்மெண்ட் இதில் அதிகமாக உண்டு என்று கூறிக் கொள்வதில் பெருமைப்படுகிறேன்" என்று தன் ஈடுபாட்டை முதலில் முன்மொழிந்தவர் திரு நாராயணன்தான். அதை வழிமொழிந்து தொடர்ந்தார் திருமதி ராஜலட்சுமி.

"அவர் சொல்வது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. அமாவாசையன்று படியை எடுத்து அரேஞ்ச் பண்ணி, தன் கையால் சாஸ்திரத்திற்கு ஒரு பொம்மையையும் எடுத்து வைத்து நல்ல நேரத்தில் கொலுவைத் தொடங்கி வைப்பார். எங்கள் கிரஹத்திற்கும் அவர் கையால் எடுத்து வைத்தால்தான் ராசியாக இருக்கிறது. கொலு வைத்த முதல் நாளிலிருந்து கடைசி நாள் பூஜை முடிந்து மீண்டும் பொம்மைகளை பேப்பரிலோ துணியிலோ சுற்றி வைத்து பங்கிடு பண்ணும் வரை, அவரும், எனக்குச் சரியாக பொறுப்புடன் தன் பங்கை நிறைவேற்றுவார். ஒன்பது நாட்களும் சுண்டல் வகைகள் செய்ய முடிவதில்லை. வெள்ளி, செவ்வாயில் நிச்சயம் சுண்டல் உண்டு. பாக்கி நாட்களில் ஸ்நாக்ஸ் வகைகள்தான் வெற்றிலை பாக்குடன் வைத்துத் தருகிறோம். என் அலுவலகப் பெண்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஒரு வேன் ஏற்பாடு செய்து கொண்டு ஒரே நாளில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஐந்து நிமிடங்கள் என்கிற கணக்கில் ஒத்துக் கொண்டவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று தாம்பூலம் பெற்று



• காமாட்சி - கணேசன்





• ராஜலட்சுமி - நாராயணன் தம்பதி:

கேள்வியை கேட்ட மாத்திரத்திலேயே 'பூமராங்' போல் திருப்பி சொல் அஸ்திரங்களைப் பிரயோகப்படுத்தி திக்குமுக்காடச் செய்து விட்டார்கள். கேள்வியைக் கேட்ட நமக்கு, 'வாயைக் கொடுத்து மாட்டிக் கொண்டோமோ' என்று நினைக்கிற அளவுக்கு 'மொலுமொலு' என்று பிடித்துக் கொண்டார்கள். இது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடியே தீருவோம் என்கிற அவர்களின் பேச்சு ஒருபுறம் மிகுந்த சந்தோஷத்தையும் கொடுத்தது. நீங்களும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் வாசகியர்களே!

அதிக பங்கு உண்டு!



தம்பதி

வருகிறோம். இம்மாதிரி நாட்களிலும் சரி, நான் வெளியிடங்களுக்குப் போக நேர்ந்தாலும் சரி என் கணவரே ஏற்பாடாக தாம் பூலம் முதற்கொண்டு எடுத்து வைத்து விடுவார். எல்லா வகையிலும் என் கணவர் எனக்கு ரொம்ப ஒத்தாசைதான். மொத்தத்தில் நாங்கள் பண்டிகைகளை ஈடுபாட்டுடனும், மிகுந்த ஆர்வத்தோடும் கொண்டாடுகிறோம்.

• ஜெயஸ்ரீ - கண்ணன் தம்பதி





காமாட்சி - கணேசன் தம்பதியினர்

திருமதி காமாட்சி கூறுகிறார் :

நான் மறைமலை நகரில், எலக்ட்ரிசிடி போர்டில் வேலை செய்கிறேன். எந்த ராஜா எந்தப் பட்டணம் போனாலும் காலை ஏழரை மணிக்குள் வீட்டுப்படி இறங்கி ஆகி விட வேண்டும். அதற்குள் எத்தனை வேலைகளைத் தான் நான் கிழமைகளில் முடிக்க முடியும்? நவராத்திரி நாட்களில் தினமும் அதற்குள் லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் படிப்பேன். வெள்ளி செவ்வாயில் லலிதா சகஸ்ரநாமமும் படிப்பேன். காலை நேரங்களில் மகா நைவேத்யம் தான். மாலை வேலைகளில் ஆபீஸ் விட்டு வந்து சுண்டலோ அல்லது பொட்டுக்கடலைப் பொடி இந்த மாதிரி

ஏதாவது வைத்துக் கொடுப்பதுண்டு. என் கணவர் படி அமைத்துக் கொடுப்பதிலிருந்து, கிஃப்ட் சாமான்கள் வாங்கி வருவது வரை அவரே ஆசையாக செய்து விடுவார். கலர் பேப்பர் அலங்காரம் கூட அவர் கைவண்ணம்தான். புருஷர்கள் ஒத்தாசை இல்லையென்றால், பத்து சுமங்கலிகளுக்கு வெற்றிலைப் பாக்கு மஞ்சள் குங்குமம் கொடுப்பது கூட கஷ்டம்தான். நான் தனியாகச் செய்தால் கொஞ்சம் சுணங்குவேனோ என்னமோ தெரியாது. ஆனால் அவருக்கு கிள்ளுப்பதமாக எல்லாம் செய்தாக வேண்டும். சாமாசோமாவென்று செய்வதெல்லாம் அறவே பிடிக்காது! எல்லோருக்கும் சந்துஷ்டியைக் கொடுக்கும் இந்த நவராத்திரியில் என் கணவரின் பங்கு சொல்லி மாளாது.

ஜெயஸ்ரீ - கண்ணன் தம்பதியினர் :

"ஆபீசிற்கும் போய்க் கொண்டு நாள் கிழமையையும் அனுசரிப்பது என்பது அவ்வளவு ஈஸியான சமாச்சாரம் அல்ல" என்று தன் பங்கிற்கு தொடங்கினார் திருமதி ஜெயஸ்ரீ. தொடர்ந்து, "குடித்தனம் இருக்கும் வீடுகளில் இருக்கின்ற இடத்தைப் பொறுத்துதான் கொலுவும் வைக்க முடிகிறது. ஒரு படி வைக்கக் கூடாது என்பார்கள். ஆகையால் மூன்று அல்லது ஐந்து படிகள்தான் வைக்க முடிகிறது. படி என்றால் 'பக்கா' படி என்று சொல்ல முடியாது. ஏற்கெனவே வீட்டில் அமைந்த ஷெல்ஃப் அல்லது தழுந்த படி போல ஏற்பாடு செய்து கொள்ளத்தான் முடிகிறது. நவராத்திரி நாட்களில் வார நாட்களில், உறவினர் வீடு என்றும், விடுமுறை தினத்தில் அலுவலக நண்பர்கள் வீட்டிற்கும் செல்வது என்றும் பிரித்துக் கொள்கிறேன். ஒரு குறிப்பிட்ட நாளைக் கூறி அன்று எங்கள் வீட்டிற்கு வருகை தரும்படி மற்றவர்களுக்குச் சொல்லி விடுகிறேன். சிலருக்கு இந்த மாதிரி குறிப்பிட்டு தேதி சொல்வது பிடிப்பதில்லை என்றாலும், பூட்டிய கதவைப் பார்த்துப் பெருமூச்சு விட்டு விட்டு செல்வதற்கு இது எவ்வளவோ தேவலாம், இல்லையா? மேலும் விடுமுறை நாட்களில் பத்தில்லாமல் ஸ்நாக்ஸ் ஐட்டத்தைப் பண்ணி டப்பாவில் போட்டு மூடி விட்டால் சுண்டல் பண்ண முடியாத நாட்களில் கொடுக்க வசதியாக இருக்கிறது. லீவு நாட்களில் நானும் கணவருமாக கிஃப்ட் சாமான்களை வாங்கி வந்து விடுவோம். மேலும் இந் நாட்களில் என்ன தேவையோ அதை அவரே பார்த்துப் பார்த்து வாங்கியும் விடுவார். அவரிடமிருந்து நிறைய உதவிகள் கிடைப்பதால் நாள் கிழமைகளில் டென்ஷன் என்பதே எங்கள் வீட்டில் கிடையாது."

அவரை இடைமறித்த கண்ணன், "மனைவி கஷ்டப்படுகிறாள் என்கிற எண்ணம் மட்டுமல்ல ஒத்தாசைக்குக் காரணம். பத்து சுமங்கலிகளுக்கு இந்த மாதிரி நாட்களில்தான் வெற்றிலை, பாக்கு கொடுக்க முடிகிறது. வேலைக்குச் செல்லும் அவசர நாட்களில் அக்கம் பக்கம் பரிச்சயம் கூடச் சரியாக இருக்காது. அதை பரிமளிக்கச் செய்ய ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம். ஆகையால் பெண்களுக்குண்டான ஆர்வத்துடன் ஆண்களும் இந்த நவராத்திரியை வரவேற்கிறோம்" என்று முடித்தார்.

- மாலதி சந்திரசேகரன்

◆ எந்த சுண்டல் செய்தாலும் தாளிக்கும் போது தேங்காய், கறிவேப்பிலை, மிளகாய் இவற்றை அப்படியே போட்டுக் கிளறாமல் மிக்ஸியில் அரைத்து விழுதைப் போட்டு கிளறினால் சுவையாக இருக்கும்.

◆ சுண்டலுடன் சிறிது பொடி செய்த சிப்ஸையும் கலந்தால் பேல் பூரி போல கரகரப்பாக இருக்கும்.

- சாந்தி சங்கர்.




100/100
1st மார்க் போடவேண்டிய
அக்மார்க் நெய்
A.1 SKC நெய்
தரமான அறிமுகம்
A-1 SKC
கூட்டு பெருங்காயம்
தினம் தினம் உபயோகிக்க
மணம் குணம் நிறைந்த ஒரே நெய்
ஸ்ரீ கண்ணன் & கோ
H.O. : 6, K.R.R. தோட்டம், மங்கலம் ரோடு, கருவம்பாளையம், திருப்பூர் - 4. Ph: 0421 2242224, 5323224
O. : 19 (8), யோகாம்பாள் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17. Ph: 2815 6509, 28157166 e-mail : skcghee@yahoo.com
Available at : PONDY BASZAR DEPARTMENTAL STORES, Penang, Malasiya
Toll Free No. 1800 88 1392


1st ANNIVERSARY OFFER
Mrs. PADMA
Exclusive of 1 gm. & 2 gm. Gold Jewellery Available
Special
Attractive Gifts
on every Purchase of
Rs. 500 & above
UPTO
20%
Discount till
Diwali
• முத்து • பவளம் • குந்தன் செட்ஸ்
• பவளம், ஜெடு பூ செட்ஸ் • நவரத்தின மாலைகள்
• அமெரிக்கன் டைமண்டு ஜுவல்லரி
• ரூபி, எமரால்டு & புஜு சபயர் நெக்லஸ் செட்ஸ்
• ஜெய்ப்பூர் மாலைகள் வளையல்கள் மற்றும் காதணிகள்
• Korean Jewellery • Deva Sets • Imported Beads in all colours etc.
இலவசமாக
உங்கள் பழைய முத்து, கலர் மணிகளை கொண்டு
உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப டிசைன் செய்து தருகிறோம்.
THE HYDERABAD PEARL PEOPLE
Padma Pearls
GEMS & JEWELS
Shop # 18, Rainbow Plaza, 67, Purasawalkam High Road,
Chennai - 600 007. (opp. to Garden Madharsha)
Ph : 5204 8882

ஆலமர விழுதுகள்...

"நெத்தி பெரிசா இருக்கு. பெரிய பொட்டா வைச்சுக்கோ. அழகா இருக்கும்" தலையில் கை வைச்சு ஆசீர்வதித்து எம்.எஸ். அம்மா இப்படிச் சொன்னதும், 'அடடா கைவசம் ஒரு பெரிய பொட்டு பாக்கெட் இல்லையே'ன்னு மனம் சங்கடப்பட்டது. இப்படித்தான் நமக்குப் பிடிச்சவங்க சொன்னா உடனே அதைக் கேட்டு நடக்கணும்னு மனசு

• பாலர் மார்கழி உற்சவம்









• சுமுகி - ராஜசேகரன்

விழையும். ஆனா இனி வரப் போற தலை முறைக்கு இந்த மாதிரி நல்ல விஷயங்களை யார் எடுத் துச் சொல்லப் போறாங்க?

இந்தக் கேள்வி மனதைப் போட்டு அரித்துக் கொண்டிருக்க அடுத்ததாகச் சென்று இறங்கிய இடம் மனதிலுள்ள ஐயத்திற்கெல்லாம் விடைகாணுவது போல் இருந்தது! ஆம்! அது ஒரு கலைக்கோயில், பள்ளிக்கூடம், பாசறை எப்படி வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். ஆனால் அங்கு நல்ல விஷயங்கள் மட்டுமே போதிக்கப்படுகின்றன. அதுவும் இளைய தலைமுறையினருக்கு. இதைவிட ஆச்சர்யம் இச் செயல்களுக்கெல்லாம் காரணகர்த்தாவாக விளங்குபவர்களும் இளையோர்களே!

பாரம்பரியக் கலைக்காகவும், கலாசாரத்திற்காகவும் மட்டுமே தோற்றுவிக்கப்பட்ட ஓர் அமைப்பு ஸ்ரீ கமுகி ராஜசேகரன் மெமோரியல் பவுண்டேஷன். இளைய சமுதாயத்தை ஆட்டிப் படைத்து வரும் மேல்நாட்டு கலாசார மோகப் பிடியிலிருந்து இழுத்து வந்து நமது பழம்பெருமையை அறிந்து உணரச் செய்வதே இதன் நோக்கம்.

இதன் பிரதிபலிப்பாக மார்கழி பால உற்சவம், பாலர் சித்திரைக் கலை விழா, பாலர் பாட்டுக் கச்சேரிகள் என்று பல திட்டங்கள் வகுத்து அதன்படி செயல்படுத்தியும் வருகின்றனர் மூன்று சகோதர சகோதரிகள். அவர்கள்தான் சுரேந்திரநாத், அமர்நாத், அபர்ணா. முதலாமவர் பிஸியான ஆர்ட் டைரக்டர், இரண்டாமவர் வரலாற்றுப் பேராசிரியர், மூன்றாமவரோ சார்டட் அக்கௌண்டன்ட்! கலாக்ஷேத்திராவின் முன்னாள் மாணவர்கள். டான்ஸ், பாட்டு, டிராமா என்று அசத்துபவர்கள். கோலம் போடுவதிலிருந்து கவிதை எழுதுவது வரை எதையும் விட்டு வைத்ததில்லை. அதற்கும் மேலாக பாரம்பரியத்தைக் காப்பாற்றப் போராடும் கம்ப்யூட்டர் காம்ரேட்ஸ்!

இதற்கெல்லாம் காரணகர்த்தா யார்? சாட்சாத் இவர்களது அப்பா, அம்மாதான். அப்பா ராஜசேகரன் சுதந்திரப் போராட்டத் தியாகி. அம்மா கமுகியோ அந்தக் காலத்திலேயே படிப்பில் மூன்று பட்டங்கள் வாங்கியவர். இவர்களின் தத்துப் பிள்ளைகளான இந்த மூன்று குழந்தைகளும் எல்லாத் துறையிலும் சிறந்து விளங்க வேண்டுமென்று கனவு கண்டவர்கள். இன்று அவர்கள் இப் பூவுலகில் இல்லையென்றாலும் அவர்கள் கட்டிக் காத்த பாரம்பரியத்தை ச்ரத்தையாகக் கடைப்பிடித்து அதை அடுத்த தலைமுறைக்கும் எடுத்துச் செல்ல விழைந்துள்ளனர். கமுகி ராஜசேகரன் அமைப்பு மூலம் எண்ணற்ற சமூகச் சேவைகளையும் செய்து வருகின்றனர்.

ஏழைக் குழந்தைகளை பாட்டு, ஓவியம், டான்ஸ், இசைக் கருவி போன்ற கலைகளில் சிறந்து விளங்க ஊக்கம் தருகின்றனர். மார்கழிப் பனியில் கால்களில் செருப்பு அணியாமல் மூன்று வயதுச் சிறுமி முதல் இருபது வயதுக் குமரன் வரை மயிலாப்பூர் மாடவீதிகளில் ஆண்டாள் பாசுரம் சொல்லி, பஞ்சரத்ன, நவாவர்ண கீர்த்தனைகளைப் பாடி வலம் வருகின்றனர். பாலர் சித்திரைக் கலை விழாவில் ஆயிரக்கணக்கான இளைஞர்களைப் பங்குகொள்ளச் செய்து அவர்களது திறமையை வெளிக் கொணரச் செய்கின்றனர்.

எந்த ஒரு சிறு பண்டிகையாக இருந்தாலும் அதை ஏன், எதற்காகக் கொண்டாடுகிறோம் என்று சிறார்களுக்கு விளக்கிச் சொல்லி அவர்களையும் அதில் பங்கேற்கப் பாடுபடுகின்றனர். முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது இங்கு வரும் ஒவ்வொரு பெண் குழந்தையும் அழகாக பாவாடை சட்டை போட்டு, தலையைப் படிய வாரி பின்னலிட்டு, பொட்டு வைத்துக் கொண்டுதான் வர வேண்டும். அது இவர்களின் அன்புக் கட்டளை! பிடித்தவர்கள் சொன்னால் கேட்காமலா போய் விடுவார்கள்?!

ஆவடியிலிருந்து ஒரு குழந்தை எப்ப வந்தாலும் ஒற்றைப் பின்னல், பாவாடை சட்டைதானாம். அம்மா பரவாயில்லை என்றாலும் கூட அந்தக் குழந்தை இப்

நவராத்திரியில்...

கொள்ளுச் சுண்டல் செய்யும் போது கொள்ளை வறுத்து பிறகு நீர் விட்டு குக்கரில் வேகவைத்து எடுத்து பிறகு வெல்லப்பாகு காய்ச்சி சேர்த்து கிளறி தேங்காய்த் துருவல் போட்டால் இனிப்பான கொள்ளு சுண்டல் ரெடி!

- ஆர். மீனாட்சி





எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட்!

பிரதி ஞாயிறு : இரவு 10 மணி
செவ்வாய் : காலை 9 மணி

Raj Tv

எல்லா வியாதிகளுக்கும் மிகச் சிறந்த தீர்வு!

இந்தியாவிலேயே முதன்முதலாக இந்தியாவின் No.1 எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர் **M.சத்தியமூர்த்தி** பிரான்ஸ் நாட்டு அதி நவீன எனர்ஜி ஸ்கேன் வைப்ரேஷன் சிகிச்சை முறைகளால் எல்லா வித வியாதிகளையும் குணமாக்கி சாதனைகள் படைத்து வருகிறார்.

எல்லாவித இதயக்கோளாறு, பக்கவாதம், மூட்டுவலி, டயாபடீஸ், அலர்ஜி, ஆண்மைக் குறைவு, குழந்தை இல்லாமை, எண்டோக்ரின், மூளை, நரம்பியல், உளவியல், மெடபாலிக், ஹார்மோனல், பரம்பரைக் கோளாறுகளுக்கும், உலகெங்கும் இருந்து ஏராளமானோர் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் நிபுணர் **M.சத்தியமூர்த்தி**யிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர்.

மற்ற எல்லா வைத்திய முறைகளால் முயன்றும் தீர்க்க முடியாத வியாதிகளையும் கூட குணமாக்கும் **M.சத்தியமூர்த்தி**யின் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் ராஜ் டி.வி. **"நீயும் ஜெயிக்கலாம்"** என்ற வெற்றித் தொடர் பிரதி ஞாயிறு இரவு 10 மணிக்கும் செவ்வாய் காலை 9 மணிக்கும் வாரந்தோறும் ஒளிபரப்பாகிறது. காணத்தவறாதீர்கள்! முன் பதிவுக்கு:

பெங்களூர் விஜயம்
அக்டோபர் 1, 2
சென்னை விஜயம்
அக்டோபர் 7, 8, 9

இந்தியாவின் முதல் எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர்
M.சத்தியமூர்த்தி, Bio-Energetician (France, England)
9, மகேந்திரபுரி, ஹவுசிங் போர்டு ஸ்டாப், ஏற்காடு ரோடு, சேலம் - 8
போன் : (0427) 3101181, 2402778, 2405681, 2402437

பஞ்ச துவாரகா யாத்ரா

கடந்த இரண்டு வருடங்களாக பஞ்ச துவாரகா யாத்திரையில் மக்களின் மனதில் முத்திரை பதித்து வரும் குஜராத் டூரிஸம் இந்த வருடமும் மக்களின் தேவையை பூர்த்தி செய்ய தங்களின் சேவையை தொடர்கின்றனர்.

Somnath



24.10.2004

Dwaraka



GUJARAT TOURISM

(A Govt. of Gujarat Undertaking)

Tourism Complex; Wallajah Road, Chennai - 600 002.

Tel No. 25366613 Res : 24794159 E-mail : gujarattourism@vsnl.net

14 நாட்கள் கொண்ட புனித யாத்திரையில் பார்க்கும் இடங்கள் : - தாகோர், துவாரகா, பெய்ட் துவாரகா, சங்கரோலி, நாத் துவாரகா (அனைத்து துவாரகை), சோம்நாத் ஜோதிர்லிங்கம், உதய்ப்பூர், புஷ்கர், மவுண்ட் அபு, அம்பாஜி மற்றும் அகமதாபாத்.

கட்டணம் : நபர் ஒருவருக்கு ரூ.12,000/- (சென்னை - பரோடா, அகமதாபாத் - சென்னை நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில் மூலம் இரண்டாம் வகுப்பு தூங்கும் வசதியுடன், A/C சொகுசு பேருந்து, டீலக்ஸ் டபுள் ரூம் (இரண்டு நபருக்கு), தென்னிந்திய சைவ உணவு, கைடு சர்வீஸ், நுழைவு கட்டணம் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

சென்னையிலிருந்து புறப்படும் நாட்கள் : அக். 24, நவம். 12, 2004 மற்றும் ஜனவரி 21, 2005 (Non A/c Bus Rs.9,100/- only)

இதர விவரங்களுக்கு Deputy Manager (Marketing) -ஐ மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Amar Tours, Salem : Ph.2416647 or Cell : 9842713222 ★ Sree Sudha Travels, Bangalore : Ph.26529289, 94481 19290 ★ Travel Times, Chennai : Ph. 28461579, 31150567

படித்தான் வருவேன் என்று சொல்லி விடுமாம்! ஆண்களும் பாரம்பரிய உடையில்தான் வர வேண்டும்.

இங்கு வரும் குழந்தைகளும் ஆனந்த மாக வருகிறார்கள். சிறு பண்டிகைகளும் விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. புன்னை மரத்தின் பின்னணியில் ஊஞ்சல் கட்டி கிருஷ்ணர் பிறப்பை தாலேலோ பாடி வரவேற்கும் பாங்கு சொல்லி மாளாது.

நவராத்திரியென்றால் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பே வேலைகள் தொடங்கி விடுமாம், வீட்டின் ஒவ்வொரு அறையிலும் கொலு வைப்பதற்கு! வீட்டுப் பரணில் தட்டு முட்டுச் சாமான்களை விட கொலு



பொம்மைப் பெட்டிகள்தான் ஏராளம்! ஒன்பது நாளும் விதவிதமான அலங்காரங் கள்; கோலங்கள் என்று கொண்டாடுகின்றனர்.

ஆமாம், இதற்கெல்லாம் ஏது நேரம்? என்று கேட்டால் சிரிக்கிறார் சுரேந்தர். "நவராத் திரிக்கென்றே வருடம் முழு வதும் உள்ள கேஷுவல் விடுமுறை களைச் சேகரித்து அந்த நேரத்தில் எடுத் துக் கொள்வோம்" என்கிறார் இவர்.

ஒவ்வொரு நவராத்திரியிலும் ஒரு 'தீம்' எடுத்துக் கொண்டு அதன்படி கொலு அமைத்து விளக்குகின்றனர். மஹாவிஷ்ணுவின் தசாவதாரம், முரு கனின் அறுபடை வீடு, ஈரேழு உலகங் களின் சக்தி என்று பட்டியல் நீளுகிறது. இதில் சென்ற வருடம் 'மூவுலக திருமண வைபோகக் காட்சி'யைத் தத்ரூபமாக வடிவமைத்துச் சிறப்பித்தது மறக்க முடி யாது என்கிறார் சுரேந்தர்.

இதில் ஒரு குழந்தை, "தேவலோகத் திருமணத்தில் ரம்பா, ஊர்வசின்னு இருக்கு. ஆனா 'ரம்பா ஆன்டி'யைக் காணுமே"ன்னு கேட்டுதாம்! இப்படித் தான் இருக்கு இன்றையக் குழந்தைகளின் நிலைமை என்று வருத்தப்படும் சுரேந்தர், இங்கு வரும் அம்மாக்களுக்கே பல விஷ யங்கள் தெரிவதில்லை என்று சாடுகிறார்.

இவர்களது வீடே ஒரு கலைக்கூட மாகக் காட்சியளிக்கிறது. வாசலில் மினி யேச்சர் குளம். குளத்தில் மிதக்கும் செம் பருத்திப் பூக்கள் வருவோரின் மனதை இலேசாக்குகிறது. வீட்டுச் சுவர்கள் பழை மையின் பெருமையை பறைசாற்றுகின்றன.

வீட்டில் பெரியவர் கள் ஏதாவது சொன் னாலே, 'சதா என்ன தொணதொணப்பு'ன்னு எரிச்சல் காட்டும் இந்தத்



• சுரேந்தர், அபர்ணா, அமர்

தலைமுறையினரிடமிருந்து சற்று வித்தி யாசமாகத்தான் தெரிகிறார்கள் இவர்கள். வழிகாட்ட மூத்தோர் துணை இல்லா விட்டாலும் இவர்கள் அமைத்துக் கொண்ட பாதை மாறிப் போகவில்லை. வேண்டாத பழக்கங்கள் ஒட்டிக் கொள்ள வில்லை. காரணம் இவர்களிடையே விதைக்கப்பட்ட விதையானது அப்படிப் பட்டது. இன்று அது வளர்ந்து ஆலமர மாகத் தழைத்து நிற்கிறது. பலருக்கும் பயனுள்ள நிழற்குடையாக!

- சாந்தி ரங்கராஜன்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

◆ தெலுங்கு பிராமணர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அசுவனி நட்சத்திரம், 34/பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., 10,000/- குஜராத்தில் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : சென்னை - 044-22531103. பெட்டி எண் : 10816

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwaja, Uttirattadhi, 29/165 fair, M.Pharm (Ph.D) Lecturer, BITS Pilani @ Lucknow seeks graduate/post-graduate home loving girl. Subsect no bar. Arunachalam TF 044-2362 2847. Box No. 10817

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Uthiradam(2) 28/184 cm, M.C.A. Quality Controller Private Company Rs. 10,000/- p.m. seeks fair, slim, good-looking graduate employed/unemployed minimum 160cm height girl. Apply with horoscope Bio-data. Phone : 044-22451611 Box No. 10818

◆ Vadagalai Iyengar, Naithrubha Kashyapa Gothram, Punarpoosam, 35 years/5.11" height, fair, Engineering graduate, Good-looking, well placed respectable family, seeks Brahmin girl, fair, good-looking, home-loving, pleasing manners, not career oriented age 28-31 years. Resonably affluent. Box No. 10819

◆ Iyengar, Thengalai, Bharadwajam, Swathi, Diploma 36/5.11", 12500 pm, MNC, Bangalore seeks suitable alliance. Kalai no bar. Send horoscope. Ph : 080-25461835. Box No. 10820

◆ தொண்டைமண்டல சைவ வேளாளர், சித்திரை, இரண்டில் செவ்வாய், 28 வயது, 162 செ.மீ., எம்.காம்., சிவப்பு நிறம், 10,000 சம்பளம் வரனுக்கு சிவப்பான, பட்டதாரி 2-4-12ல் செவ்வாய் உள்ள சைவ மணப்பெண் தேவை. ஃபோன் : 079-22681464 பெட்டி எண் : 10821

◆ Iyer, Vadamal, Athreya 36, 165, Bharani, Engr. Ashok Leyland seeks girl well qualified. Subsect no bar. Ph : 04344-265866 Box No. 10822

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Anusham, 34/5.3", B.Com., MFC, Vice President, Mumbai, seeks qualified girls, early marriage. Contact Ph No. 55474708/9841050522. Box No. 10823

◆ Iyer, Vadamal, Naidrupa Kasyapa, Avittam, 32/176, (B.Sc.,), Private Firm, Rs. 6000/-. Only son, mother less, father pensioner, Owns a Flat in Chennai. Girl from respectable family. Reply with horoscope to Box No. 10824

◆ Iyer, Vadama, Kowsikam, Avittam, Makaram, 28, 5.11", B.Sc., PGDGBO, 5.00 lakhs seeks qualified employed girl. 011-25258032 email: nanu1948@rediffmail.com Box No. 10825

◆ Thengalai, Athreyam, Avittam, 28/158, B.Sc., (Bio-chemistry) (M.Sc., Psychology), PGDMLT, PGDHM, DBT, working in Appollo Hospital, earning around Rs. 8000 seeks good-looking graduate employed girl. Phone : 044-2841 1561/2481 3879. Box No. 10826

◆ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Bachelor, Anusham 43/163/17000 VRS availed Central PSU Officer, Clean habits, Own Parental Flat. Subsect acceptable. Early simple marriage. Send Bio-data horoscope. Box No. 10827

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, Rs. 11,000/- p.m. Oct. 1967, post-graduate, Top Level Executive, Limited Concern, Chennai, seeks girl from simple respectable family. Subsect acceptable. Box No. 10828

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், அவிட்டம் 2ம் பாதம், 34/5.4, +2, 8000/- மானேஜர், பிரைவேட், சொந்த வீடு சென்னையில் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. எதிர் பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 5547 6554. பெட்டி எண் : 10829

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kowsigam, Thiruvonam, 1977/178 cm, B.Com., ACA, Chartered Accountant, working in Software MNC Chennai. seeks professionally qualified/employed bride. Subsects acceptable. (044) 2259 2236, 2432 6477. Box No. 10830

◆ **Iyer, Vadamal, Kanva, Rohini, 30/165cm, clean habits, MCA Project Leader in a Software Company, Rs. 21,500 p.m. (Mother only) seeks suitable employed/unemployed girl. Phone : 0431-2430224. Box No. 10831**

◆ **Iyer, Kasiba Kothram, Bridegroom Visakam (4th padam) aged 28 years, qualified practising Chartered Accountant settled at Surat (Gujarat State), six feet, seeks bride graduate/post-graduate and willing to be housewife, pious, homeloving and domestically trained. Subsect no bar. Contact with family details and horoscope. Phone No. Karaikudi - 04565-232837. Box No. 10832**

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Krithigai, 26/5.10", B.E., Fair, handsome, clean habits, Software Engineer, Rs. 25,000/-p.m. MNC Bangalore seeks fair, good-looking bride Graduate/Any P.G./ Professional send horoscope, Bio-data toBox No. 10833 Phone : 044/2242 3405 Box No. 10833

◆ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Pooram, 29/172, fair, M.A., (MBA), 20,000 Editor in Medical Transcription, Chennai, seeks suitable girl. Contact Ph : 98413 57336, 044-55396332. Box No. 10834

◆ வடமான், வாதுலம், மகம், 36/168/ 20,000/- B.Sc., LLB, MPM PGDCA NIIT, MNC சம்பந்தப்பட்ட கம்பெனியில் ஆபீசராக உள்ள பையனுக்குப் படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10835

◆ **Beri Chettiar, Baiyanthi, Maharishi Gothram, Moolam-3, (Chevvai in 8th place) 28/5.6", B,Com., ACA, ICWA, (Inter), Asst. Manager, 15,000/- Pvt. Concern, seeks educated homely girl. Ph : 044-24339265 Box No. 10836**

◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooram-2, (Chevvai in 8th place), 29/5.7/ACS/C.A. (Inter), Executive, 10,000/- Ltd., Concern boy seeks suitable graduate girl. Ph : 044-248 38 174 Box No. 10837**

◆ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Tiruvonam 25/163 Development Engineer, reputed Software concern, Chennai, 25,000/-p.m. seeks P.G./Professionally qualified girl talented/interested in music. Contact Prof. Balasubramanian. Ph : 2253 2596. Box No. 10838

◆ **Army Major 35/173 Vadama, Fair, handsome, Issueless, Mutual legal divorcee seeks fair, good-looking graduate bride 27-32/155-168. Issueless Divorcees. widows, all Brahmins no bar. Contact parents with details photographs. Box No. 10839 Ph :2490 3634**

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Uthirattadhi, 1969, 170cms, MA (MC), PGDA&PR, PGDFE, Professor, Hyderabad 3 lacs. p.a. seeks homely bride. Horoscope & Details to Box No. 10840

◆ Iyer, Vadama, Kousikam, Sadhayam, 27/175 Journalist. Girl employed in Govt. or Public Sector, Horoscope Matching necessary. Subsect no bar. Phone : 0452-2640095. email: karthikmsharma@rediff.mail.com Box No. 10841

◆ தமிழ், பிராமணர், ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 30/உயரம் 170 செ.மீ., (5.10") பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்), எம்.எஸ். (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) U.S.A. ஹைதராபாத்தில் பெரிய பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் மானேஜர், ரூ. 1,00,000/- (ஒரு லட்சம்) மாதச் சம்பளம் வாங்கும், சிவப்பும், அழகுமான, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு, Slim, fair, நல்ல அழகான, குடும்பப்பாங்கான 160-165 செ.மீ., (5.3' to 5.6') உயரத்திற்குள், 22 லிருந்து 26 வயதுக்குட்பட்ட மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10842

◆ **Vadagalai Iyengar, Koundinyam, Punarpoosam, 33/5.6", B.Com., PGDCA, MBA (pursuing) Senior Executive, Human Resources & Operation, Salary 17,000/- Mumbai employed seeks employed/unemployed girl. Contact Ph : Chennai 22230888/ Mumbai 022-34437651 Box No. 10843**

◆ மத்திய அரசில் ரெயில்வே துறையில் வேலை பார்க்கும், இந்து, முதலியார், வயது 27, +2, 175 செ.மீ., மாநிறம். இவருக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத அழகான படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதிமத பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10844

◆ **Iyer, Vadama, Athreya, Uthirattadhi, 34/ 5.8", M.A., (MBA), Visual Design Software, Rs. 3,80,000/- per annum UK based Software MNC, Chennai. Suddha Jathagam, seeks fair, graduate/post-graduate Chennai employed Iyer brides only. email: varan1970@yahoo.com Box No. 10845**

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறு மானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam-3, 37/180/B.A., (M.Com.,), 12,000/- Assistant Manager, Private seeks suitable bride. Send horoscope email id:gujans99@yahoo.com. Phone : 044-22590465 Box No. 10846

◆ Telugu Brahmin, Smartha, Velanadu, Bharadwaja, Makham 42/170 B.Sc., Computer Dip. employed Govt. Insurance Co., Rs. 17,500/- seeks suitable Telugu/Tamil/Kannada Brahmin bride below 36 fair, slim, preferably graduate employed/unemployed. Send horoscope biodata toBox No. 10847 Ph : 080-23107476.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம் 10.1.75, எம்.காம்., (எம்.பி.ஏ.) மாதம் ரூ. 18,000/- தனியார் வங்கி, நல்ல தோற்றம், தகுந்த குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10848

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Srivatsam, Magam 40/175cm, B.A., bachelor Business Chennai Rs. 2 Lac. per annum, seeks suitable girl. Decent family employment not must divorcees excuse. Reply to Box No. 10849

◆ Iyer, Koundinyam, Poosam Boy, 33/165cm, BBA (MBA) employed in a Private Engineering Company at Chennai, salary 5000/- p.m. seeks suitable girl. Subsect no bar. Ph : 044-23766509 Box No. 10850

◆ **Iyer, Bharatwajam, Brahacharanam, Uthiratadhi, 29, 5.9", (Ph.D. US) very fair, clean habits, seeks home-loving, good-looking graduate/post-graduate girl, Music knowledge preferred. Send horoscope, Biodata, Photograph. Subsect no bar. Ph : 044-2474 2152 Mobile :9884002118 Box No. 10851**

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, 46, AMIE, 17,000, MNC Owns a Flat Chennai seeks fair, graduate employed girl. Send horoscope to Box No. 10852

◆ **ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், அவிட்டம் 3ம் பாதம், கௌசிகம், 32, 5.6", நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள, சிக்வேத அத்யாயி, (பி.காம்.,) தனியார், ஸ்டெனோ செகரட்டரி, 7500/- மாத வருமானம் வரனுக்கு தகுந்த படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் :044-22290727 பெட்டி எண் : 10853**

◆ Iyer, Vadamal, Gowthama, Pooradam-1, 38/5.8", 9000 B.Com., Officer Public Ltd Co., Chennai seeks employed/unemployed girl. Send horoscope with details Contact Tel No. 23812390 Box No. 10854

◆ ஐயங்கார், 36/160/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வியாபாரம் 8000/- அசுவினி, மேஷம் தகுந்த மணமகள் தேவை. பிராமண பிரிவினர் அனைவரும் சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10855

◆ தந்தை முதலியார்/பிராமின் தாயார், சைவம் 32, 175 செ.மீ., பி.ஏ. அக்கவுண்டன்ட் 10,000/- விசாகம், விருச்சிக ராசி, தகுந்த சைவ மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 10856

◆ Wanted graduate homely girl for Boy employed in Reputed firm, 27/ 5.5", Uthiradam, Mother-Brahmin, Father Non-Brahmin, Father no more. Brahmin girl preferred. Box No. 10857

◆ Vadakalai Iyengar, Kousikam, Visakam-I, 27/180cm, DME(AMIE) 10,000/- Engineer, Private Chennai, Respectable well settled family Boy seeks, suitable girl horoscope family details. Contact ph : 044/22654812 cell:98401-66872. Box No. 10858

◆ **Madhwa Kannada, Vashista, 26 years, 180cms, BE/MNC, fair, handsome Boy seeks graduate in Arts, Science, Engineering, employed/unemployed girl from Madhwa Kannada, Madhwa Deshistha. Interest or Talent in Carnatic Music Welcome. Contact Ph : 044-55270683. Outside India use mobile/Landline Box No. 10859**

◆ **Vadakalai, Srivathsa, Uthiram, MCA, 29/155, Software Consultant, MNC Teetotaler, Slightly handicapped, but help not required Currently in USA seeks suitable educated Brahmin girl, Own house. Last son. Contact : 044-26800924 Box No. 10860**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, சதயம், MA CAIIB, 38, 5.7", வங்கியில் பணிபுரியும் சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஃபோன்.26288932. பெட்டி எண் : 10861

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Thiruvadirai-3, 34/181/M.C.A., fair, employed Central Govt. Chennai, 16,000/- Subsect no bar. Contact : 044-2641 4393, ramaswamy_kan@yahoo.com Box No. 10862

◆ Madhwa Kannada, Hastham 2nd padam, Bharadwaja, 29/167 Post-graduate only Son,

Officer, Oriental Insurance, Mumbai seeks graduate girl preferably employed. Contact : MSR Rao 044-2657 0676. Box No. 10863

◆ Thengalai Iyengar, Kousikam, Punarpoosam, 1966/5.6", B.Com., Tally, Private employed at Chennai 8000/- seeks suitable girl. Kalai no bar. Contact No: 08572-234727 Box No. 10864

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம். 33/170/பி.எஸ்ஸி., 2 லட்சம், ஆங்கில மருந்து கம்பெனியின் பங்குதாரர், மூத்த பையன், ஒரு தம்பி. உடன்பிறிவுகள் சம்மதம். குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பி.ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி. போன் : 04362-274398 பெட்டி எண் : 10865

◆ Iyer, Kabi, Brahacharanam first son, Moolam, 31,5.11", 12,000 p.m. BEM., MCA, Senior System Officer, Lumex Samlib Industries, Second Son, Pooratadhi, 29, 6.0", BBA., (MFS), Stores Manager, Alshaya Co., Kuwait, Both seeks girl, well educated, preferably employed from respectable family. Subsect no bar. Contact :0431-2436677. Box No. 10866

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 35 years, 5.7", DEE (Diploma in Electrical & Electronic) Fair, Sal. Rs. 8500/- p.m. Own House, seeks employed girl. (044-24871271/2479 1249) Box No. 10867

◆ A graduate, good-looking bride with good family background for Vadamal, Iyer (Thanjavur) Gauthama, Uthiram 2nd, 32/5.9", M.Sc., (MBA) fair, propertied, System Analyst, MNC, Chennai. Phone : 24466970. Box No. 10868

◆ Tamil Brahmin, Brahacharanam, Kousikam, Thiruvonam, 40/157 Officer, IOB, Chennai, Widower with 10 years old son, Apply Box No. 10869

◆ Iyer, Vathima, Srivatsa, Hastham, 34/165/ B.Sc., Secretary, TVS Group, Brakes India Ltd., Sholinghur, Rs. 10,000/- decent family seeks graduate girl. Subsect acceptable. 044-2474 7677 Box No. 10870

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்(1), 1973, பி.ஏ., 6', Quality Manager, MNC, Chennai Rs. 31,000/-p.m. செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 24464616 பெட்டி எண் : 10871

◆ Iyer, Gautama, Punarpoosam, 37/185, Graduate Doing MBA, Principal Consultant in MNC, Mumbai, clean habits, only son of well settled parents seeks good-looking, graduate, preferably employed, Brahmin Bride. Phone (022) 25891463 Box No. 10872

◆ Smart Iyer, Vadama, Srivatsa, Bharani 35/6', BA Area Manager, Bangalore, MNC, 28,000 p.m. seeks good-looking bride. Box No. 10873

◆ Iyer, Brahacharanam, Nithunthi, Visakam-4, 39/160 B.Com., working with Auditors 7500/- Legal Divorcee without encumbrance seeks employed/unemployed graduate/under graduate unmarried/Divorcee girl without encumbrance. Send horoscope to Box No. 10874 Ph : 22421914.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Rohini, 27/ 5.7", BBM PG Dip (Advt) employed Bangalore Rs. 3.5 p.a. seeks girl preferably employed at Bangalore. Subsect no bar. Send Horoscope with Bio-data. Box No. 10875

◆ Thirunelveli Saiva Pillai, 28, B.E., MBA, well settled in USA parents looking for suitable bride. Send full details. Box No. 10876

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, 42, 170, B.Tech., G.M. Software MNC Chennai seeks fair employed CA/Software/Executive girl. Send horoscope to Box No. 10877

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kowsigam, Visagam, MBA, 29, 185, Senior Position abroad, Decent salary, Seeks tall, good-looking, homely educated bride from respectable family. Box No. 10878

◆ Sozhia Vellalar Doctors MDS 27/178 very fair, Vegetarian, seeks MDS/Doing MDS/BDS professional bride fair, slim, subsects accepted. Send Bio-data horoscope photo. Box No. 10879

◆ **Mudaliar, Brahmin parentage, Rohini, fair, 27/180/20,000, MBA, ICWAI, employed in Chennai seeks slim, fair, good-looking qualified girl. Ph : 044-22381411 Box No. 10880**

◆ Iyer, Brahacharanam, Kowsika, Uthiradam, Central Public Sector Officer, Widower, 46 years with a 12 year son seeks understanding girl. Own House. Apply to Box No. 10881

◆ **Iyer, Brahmin, Brahacharanam, Punarpoosam, Harita, 39 age, B.A., Pvt. Co., Rs. 12,000/- also LIC Agent, Mother only alive, seeks suitable girl. Ph : 044-22238884 Box No. 10882**

◆ Naithruba Kasyapa Gothram, Tamil, Vadama, Pooradam, 1972, 178cm, A.C. Technician 6500/ -p.m., clean habits, prefer Bangalore employed bride. Contact : 080/2563 4085. Box No. 10883

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Revathy, 29/ 180/B.Com., 12,000/- Private Firm, Chennai fair, clean habits, seeks Vadama/Brahacharanam girl. Ph : 2374 4652 Box No. 10884

◆ Vadagalai, Athreya, Uthirattadhi, 30/172, 12,000/- B.A., Corporate, NIIT, employed in News Paper seeks graduate employed girl. Contact : 044-24311019 Box No. 10885

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Poosam, 41/172 well built settled in Kolkata engaged in Own business monthly Income Rs. 15,000/- seeks educated bride around 30-35 from good family. Employed/subsect acceptable. email:vkalyan @vsnl.net Ph:033-24474383 Box No. 10886

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/11/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

◆ Iyer Boy, Vadamal, Gargi, Moola, Graduate, 36, 165, Own Business seeks suitable bride. Contact with horoscope (044) 2489 1483 or Box No. 10887

◆ Arya Vysya Businessman aged 58, Widower, looking for same community unmarried/Widows aged around 45 without issues. Apply with horoscope to Box No. 10888

◆ Iyer, Brahacharanam, Batharayana, Thiruvadhirai, 31/160 B.Sc., Family Business at Chennai Rs. 12,000/- p.m. Right Leg slightly affected by Polio seeks Broad-minded bride. Subsect no bar. Ph : 044-2686 0432. Box No. 10889

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சதயம், 30/5.7'', பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ. சுந்தரம் பைனான்ஸ், ரூ. 5000/- லக்கினத்திலிருந்து 7ல் ராகு, சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெண்ணிற்கு 8ல் சனி, 7ல்ராகு/கேது இந்த மூன்றில் எது இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 10890

◆ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, '3' Boys, Moolam, Uthram, Pooram, 34, 32, 30, fair, B.Com./Acct, Comp Engg/Director (Abroad), B.Sc./Trg Manager, seek employed/unemployed educated girls with good family background. Contact : Balasubramanian Dombivli (Mumbai), Phone : 02512450473, 02512425264 Box No. 10891

◆ Ashtasahasram, Bharadwajam, 75 Jan, height 5.7'', Poorattadhi, 3rd padam, BE., MBA, working in Chennai. Aswini, Makam, Moolam girls excuse. email: kvkqs@yahoo.com. Box No. 10892

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ சுவாதி 5.11'', ஏப்ரல் 1973ல் பிறந்த BES, MCA பெங்களூரில் MNCல் head network பணி Rs.13,000/-p.m. தகுந்த குடும்பப்பாங் கான, பிரஹசரணம்/வடமாள் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஃபோன்: 04344-240120 பெட்டி எண் : 10893

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Kumbham 37/170cm, B.E., (Mech) MBA, (Hons), U.S.A. employed in U.S.A. seeks professionally qualified bride. Ph :(0413) 2250369 Box No. 10894

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Bharani 36/5.3''/ B.Sc., PGDCA, Marketing Co-ordinator, Leading Private Tamil Chennel. Seeks suitable employed bride. Box No. 10895

◆ Vadamal, Koundanyam, Moolam, Dhanusu, 27.10.57 working in Data Software (P) Ltd., Supervisor, Own House seeks suitable working/Non-working girl. Subsect no bar. Contact : Ph : 25591729 Box No. 10896

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அசுவதி நட்சத்திரம், 39/181 செ.மீ., வியாபாரம், 8000 மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு நல்ல வரன் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10897

◆ **Iyer, Vadama, Vadhoola, Pooradam, 33/ 165 B.E., employed Bangalore Rs. 30,000/- p.m. Widower (Brief 3 months) seeks suitable employed unmarried/Issueless Divorcee/widow subsect acceptable. Reply subbu138@yahoo.co.in Box No. 10898**

◆ Vadamal, Vadoolam, Moolam, 5.11/27 MBA working at Dubai, Salary Rs. 60,000p.m., Ph : 0452-2301542 preferably PG. Box No. 10899

◆ Iyer, Vadamal, Kowsika, Krithigai-1, 21 sept. 1978, 172 cm, Diploma (DMMFT) Erection Engineer Ltd Company, Rs. 15,000/-p.m., seeks suitable graduate girl. V. Vaideeswaran, 18, Sannadhi Street, Subramanya Nagar, Salem - 636 005. (cell (0) 98427 46995)

◆ Iyengar, Vadagalai, Athreya, Punarpoosam, 30/5.7'', PG, Private firm, seeks fair, graduate employed/unemployed girl. D.J. Balaji, 58/78, 53rd Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. email:jbnagwater@touchtelindia.net

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundanyam, Maham, 27, 179 fair, DME (BBA) Rs. 7000+Rs. 3000 Supervisor Carborandum Universal Hosur, Clean habits. Own House seeks suitable bride. R. Ramanan, 6, Barathi Nagar First Street, TVS Nagar, Coimbatore - 641 025. Tele No. 0422-2401946

◆ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், 16 வீடு, மகம், 32,170, 10,000 சிவப்பு, டிப்ளமோ, தனியார் நிறுவனம் (சென்னை) மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த 8 வீடு பெண் தேவை. போன். 04295-223270 எஸ்.டி. பழனியம்மாள், 396, அக்கம்மாள் காம்ப்ளக்ஸ், மைசூர் ட்ரங் ரோடு, சத்தியமங்கலம் - 638 402.

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Kettai, September, 1969, 5.5½", B.A. DCP Auditor, Commercial Audit Office, Mumbai, Rs. 7500 per month, seeks employed graduate girl. Subsect no bar. Contact : R. Krishnamurthi, 16/122A, Nappalaya Street, Villupuram - 605 602.

◆ Iyer, Vadamal, Uthiram, 28/175, MCA, Ramco Systems, Chennai, seeks suitable employed girl Chennai based Contact : A. Venkataraman, 24, Subbiahathevar Land, Thiruvalluvar Nagar, Ramanathapuram, Coimbatore - 45. Ph 0422-2319817.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Aayilyam, 36/158 graduate, Chennai employed Private groom, seeks employed girl subsect acceptable. Reply to : R. Pichamoorthy, No. 31/20 DKM College Road, Sankaranpalayam, Vellore - 632 001. Ph : 0416-2263037.

◆ வடகலை, பாரத்வாஜம், அனுஷம், 40/B.Sc., MCSE, 9000, தனியார் நிறுவனம் பையனுக்கு படித்து வேலையிலுள்ள ஐயங்கார் பெண் தேவை. C.V. Raghavan, SI Anamika, 19, Sankarlal Jain Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 44. ph : 22231525.

◆ **Iyer, Vadamal, Haritha, 39/168cms, Rs. 1.50Lacs plus p.a., B.L., CA (Final) at Bhopal seeks reasonably qualified Iyer girl. Contact : Shri. P. Balasubramaniam, 15, Old Police Line Street, Chengam - 606 701. Tel:04188-223828.**

◆ **Thenkalai, Srivatsam, Aayilyam, 37/5.6", M.Com., (MCA) Officer seeks graduate Iyengar/Iyer girl, Divorcees and marriage Bureaus Excuse. Contact : Mrs. Jaya Srinivasan, 307, Panchvati Apts., 9/2/1, Y.N. Road, Indore-452 003. Phone : (0731) 2535964.**

◆ Iyer, Vadama, Kowsika, Pooradam, fair, 165cms, B.Sc., (AMIE) April 1979, BALCO employed Chattisgarh likely to return after 3 years to parent company in South India. Rs. 11,000/-p.m. seeks graduate employed (transferable)/unemployed contact with horoscope Karpagam 656 TNHB Quarters Vennampatti Road, Dharmapuri - 636 705. 04342-284699.

◆ For Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-25818702.

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Bharani, 27, Rs. 5600/- 160cm, B.Com., Computer, Software Standard Chartered Bank Boy seeks fair looking graduate employed girl preferred. Boy mildly speech stammering. R. Venkataraman, O.17 N. 33-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel:044-2834 0223.**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திரம் 28/6' எம்.காம்., HDFC வங்கியில் சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. கே. சாரதா, Plot No. 5, 9th Street, Lakshmi Puram Extn, West Tambaram, Chennai - 600 045, Phone : 044-22263318.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, 3.12.1970, 5.7", M.Com., ICWAI (Inter) (A.I.I.I.) employed LIC, Mumbai as Programmer, requires employed, good natured girl. Parvathy Raman, 8/162, Sundaram, Garodia Nagar, Ghatkopar (East), Mumbai - 400 077. Tel : 022-25064704; 044-24863670.

◆ Iyer, Vadama, Harita, Ashwini, 02.05.1973, 162cms, employed NABARD (RBI Owned) Bangalore, Residing Bank Quarters, seeks graduate girl. Employed preferred. S. Manikantan, 012, I Block, B Wing, Skyline Apartments, Chandra Layout, Bangalore - 560 072. 080-23393956, 044-26541132.

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித மிருகசீரிஷம், 40/158செ.மீ., 17,000 சென்னையில் மத்திய அரசு ஆபீஸர், தகுந்த படித்த மணப்பெண் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். கே.வி. சிவராமன், 7, நாகப்பா நகர் இரண்டாவது மெயின் ரோடு, சென்னை - 600 044. போன்:044-2236 8625.

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Anusham, 33/6', DME/DCM, Proprietor, Servicing, Trading/3.5 Lakhs p.a. seeks girl (Vadama) send horoscope. K.N. Baalasubrahmanian 3/51, Elgi Nagar, Phase-I, Coimbatore - 641 111 0422-2414191, 098430 74899.

◆ **Tamil, Vaniya Chettiar, 23.09.77/5.10", BE., PGDBA (MBA) (APICS), Sr. Executive, Nerolac Paints Mumbai, Rs. 2,86,000/p.a. boy seeks suitable bride. K.K. Perumal, B/210, Om Sadguru Nagar Housing Society II Floor, Holy Cross Road, I.C. Colony (Nr. Vrishi Complex) Borivali (W) Mumbai - 400 103. Phone : 09870212339.**

◆ Iyengar, Ahtreya, Anusham, 39 Boy, DFT PNC DCS DFD, Diploma in Film Technical Qualified, seeks Iyengar or Iyer Brahmin girl 30-35, fair, well educated alliance. Phone : 22335697, Address : A. KrishnaSwamy, A8, II Floor, Malola Flats, 14, 8th Street, Narganallur, Chennai - 600 061.

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி. 31/+2/10,000 சென்னையில் சொந்தமாக பார்மஸி வைத்துள்ள, தபாலில் எம்.காம்., படிக்கும் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, +2 படித்த, பிராமணப்பெண் தேவை. 044-23774296. வி. பாலசுப்ரமணியன், 1/41எ, சாரதா நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092.

◆ **Iyer, Vadama, Naidruva Kasyapa, 30/5.6", M.Sc., Avittam-4, Station Master Rs. 10,500 seeks employed/employable girl,North Arcot preferred. Ramachandran, 508-3 12th Street, ICF South, Chennai - 38. Ph : 044-26194732**

◆ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அஸ்வினி-4, 33/180 சுத்த ஜாதகம், +2 டிப்ளமா கம்ப்யூட்டர் ஹார்ட்வேர், நெட்வொர்க்கிங் டில்லியில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை 9000. கே. ராஜகோபாலன் 7/37எ, 'ஏ' பிளாக், பாரத் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், பிருந்தாவன் நகர் எக்ஸ்டென்ஷன், பழந்தாங்கல், சென்னை - 600 114. ஃபோன்:044-22315114.

◆ சைவ வெள்ளாளர் (தொ.ம), பரணி, 31.1.1974, 5.4", நல்ல சிவப்பு எம்.பி.ஏ., தனியார், மா.வ:17,700/- வரனுக்கு இதே இன மணமகள், நல்ல சிவப்புள்ள 26 வயதுக்குள் வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. டி.எம். குமார்சாமி, 2எ/9 திருவள்ளுவர் நகர், திண்டிவனம் - 604 001. ஃபோன் : 04147-228115

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூசம், 30/178/பி.எஸ்ஸி., (எம்.ஏ.), 7000 மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அர்த்தநாரீஸ்வரன், 56, ஸ்ரீசத்யநாராயணா நகர், போத்தனூர், கோயமுத்தூர் - 641 023. ஃபோன் : 0422-2412533.

◆ **Kerala Iyer, 30, 170, BHEL Senior Engineer, B.Tech., Haritham, Brahacharanam, Uthratathi, (Sudha Jathakam), seeks professionally qualified Chennai employed girl. Contact : P. Hariharan, Qtrs-B6, BHEL Residential Complex, Old No. 7A, New No. 8, Inner Ring Road, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. (Phone : 044-23718802)**

◆ **Telugu Niyogi Brahmin, Sandilya, Pooradam, 1973/165 cms, B.E., (R.E.C) Junior Telecom Officer, BSNL Rs. 15,000/-p.m. seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : S. Subramanian, F/o S. Rajaram (JTO), 15/7-1/4 Chinna Thoppu Street, Jaya Priya Illam, Tiruppathur - 630 211. Sivaganga District. Phone : 04577 267779 (8 p.m. to 10 p.m.)**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 30, செவ்வாய் தோஷம், எம்.பி.ஏ., 18,000 தனியார், சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. 2/7/8/12-ல் செவ்வாய் இருத்தல் நலம். கன்னி, கடக ராசிகள் தவிர்க்க. எஸ். ராஜாராமன், 39/53 மருதநகர், வடவள்ளி, கோயம்புத்தூர் - 41.

◆ **Wanted bride preferably employed for 30, fair, 5.9", Srivatsam, Uthiram, Central Govt. employed DEE, BCA, doing master Degree, Decent salary. Radha Ravichandran, B-13, ESIC Staff Quarters, 143, Sterling Road, Chennai - 600 034. Ph : 044-2371 3689.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், லோஹித பூசம், 35 வயது, 180 செ.மீ., தனியார் நிறுவனம், ரீஜனல் மானேஜர், மாதம் 50,000/- ஒரே மகன். திருமணமான மகள். அழகான, வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. சுந்தரம், 114, ஸ்வாமி ஐயர் புது வீதி, கோயம்புத்தூர் - 641 001. 0422-2342905.

◆ **Iyer, Haritha, Vathimal, Pooradam, M.Com., (MBA), 29/177 employed MNC seeks graduate fair, employed/non-employed girl. Ramnathan, 8/51 4th Main Road, RA Puram, Chennai - 600 028. Ph : 2461 0210.**

◆ **Thenkalai, Haritham, 11.9.67, Kettai, 5.4", M.A. M.Phil (Jyothisha Shironmani) Practising Astrologer in Tirunelveli and Madras (Once in a month) Mother only, unemployed and non-graduate preferred contact : K. Narasimhan, 35/1, New No.6/1 Aziz Nagar First St., Kodambakkam, Chennai - 24. Ph : 2472 9167.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கர்தய, பூரம், 30, 172 செ.மீ., **M.Tech (IIT), M.A. (Hindi) etc.,** ரூ. 18,000/- சென்னையில் பொறியியல் கல்லூரி விரிவுரையாளர், சென்னையில் அரசு/நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணியிலுள்ள 26 வயதிற்குட்பட்ட ராகு/கேது தோஷ ஜாதகமுள்ள குடும்பப்பாங்கான நல்ல பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. ஆர். சேதுராமன், 10/224, மாம்பழத் தெரு, பெரியார் நகர் (தெற்கு), விருத்தாசலம் - 606 001. செல் 0944340 5597. - 9841225741.

◆ **Vadagalai Iyengar, Srivatsam, Poorattadhi, handsome, Graduate boy, age 40/5.8", Secretary-cum-computer expertise, Dubai employed seeks Iyengar/Iyer girl around 32 years. Contact : V. Kannan, S-1, Block-3, Garuda Avenue, Melur Road, Srirangam, Trichy - 620 006. Ph : 0431-2432597.**

◆ ஐயர், வாத்திமாள், சங்க்ருதி, அசுவதி, மே 1960, 175 செ.மீ., **B.Sc., PGDCA, SDE, Telephones.** படித்த மணமகள் தேவை. எஸ். தேவராஜன், **TC 40/386, II Puthen St., Manacaud P.O.Trivandrum.**

மணமகன் தேவை

◆ **Iyer, Vadama, Kowsikam, Tiruvadirai, 25, 5.3", B.Com., employed 12,500 p.m. fair, seeks well-employed groom. 011-25258032 email:nanu1948@rediffmail.com Box No. 28730**

◆ Palghat Iyer, Kowsika, Brahacharanam, Pooram girl 28, fair, slim, 158cm, M.Com., NIIT Own Flat employed Bangalore seeks qualified Bangalore or Gulf employed groom send horoscope. Phone : 080-2654 3962. Box No. 28731

◆ சௌராஷ்டிரா, அகஸ்திய கோத்திரம், அஸ்வினி, மேஷ ராசி, 40, 5.2'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி. கணவனை இழந்த ஒரே பெண்ணுக்கு (சகோதரி/சகோதரன் இல்லை) சௌராஷ்டிரா வாழ்க்கைத் துணைவன் தேவை. பெட்டி எண் : 28732

◆ Saiva Pillai, Ayilyam 32/5.2'', M.Sc., 40,000/- System Analyst MNC B'Lore, seeks well settled groom BE, B.Tech., from respectable family. Contact : 044-22330504 Box No. 28733

◆ Iyer, Vadamal, Thanjavur District, Bharatwajam, Thiruvathirai-3, fair, 26/5.1'', M.A. M.Phil., (MBA) employed Private Concern, seeks well qualified professionally employed groom. Subsect no bar. A. Ramamoorthy 044-22434388 cell no. 32805333. Box No. 28734

◆ Alliance invited for Vadama, Srivatsam girl, 27, Rohini, M.Com., P.G.D.B.M. doing M.Phil., from parents of well qualified and decently employed Boys. Decent early marriage. Reply with full particulars to Box No. 28735

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Mirugaseerisham, Chevvai in 7th place, (No Dosham), Nov. 1977, Height 5.4'' feet, BE Lecturer, Polytechnic girl, seeks suitable professionally qualified groom. Phone No. 954115/222 545 Box No. 28736

◆ Balija, Hastha, 27 years, 5 feet, Software Engineer, Chennai Rs. 15,000/- girl seeks alliance boys from same profession. Contact Ph : 9443509621. Box No. 28738

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Avittam, good-looking, 24/5.5'', B.E.(CSE)TCS, Chennai seeks suitable bridegroom. Box No. 28739

◆ Thenkalai Iyengar, Kusikam, Maham, 26/5.3'', BE, Sr. Software Engineer, MNC, Bangalore, very fair, good-looking girl seeks professionally qualified preferably IT, Bangalore based grooms of same caste. 080-2671 1995, 080-2671 1837 Box No. 28740

◆ Delhi based, Tamil Vadamal girl, Sept.74, Moolam 4th, 150, N. Kashyapa, employed Management Cadre seeks professionally qualified, well settled Boy, Subsects no bar. Contact : 011-2786 8977 Box No. 28741

◆ Hindu, Nadar, Innocent Divorcee girl, (under mutual consent on stamp paper), Rohini/27 years, 5.1'', B.Com., Computer Literate seeks suitable Match from Issueless Divorcees, widowers. Caste no bar. South Indian Preferred. Government Service persons, professionals, Businessmen upto 38 years acceptable. Horoscope must. Box No. 28742

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Anusham-3, fair, 22 years, 158cms, M.Com., with Computer knowledge, seeks well employed groom. India or Abroad. Subsect no bar. Ph : 04362-241821 Box No. 28743

◆ Iyengar, Vadagalai, Bharadwajam, Ayilyam-2, 1969 June, 5.2'', B.E., (Mech) employed fair girl seeks suitable groom. Kalai no bar. Box No. 28744

◆ Madhwa Brahmin, Bharatwaja, Moolam, 31/158, Post-graduate girl, employed, Legal Divorcee, married for a brief period, seeks life-partner well qualified and employed, Chennai based, Madhwa Brahmin, Broadminded with liberal views. Box No. 28745

◆ Alliance invited for Mumbai based Saiva Pillai girl, B.Com., Computer, Beautician homely, 29, 5.2'', Revathi, from well settled, Educated Boys from decent family from Pillai, Mudaliar, Chettiar. Box No. 28746

◆ Intercaste parentage Father Mudaliar, Mother Tamil Brahmin, 23, 5.2'', Moolam, M.Com., (ICWA), Unemployed, Conducting Bharatha Natyam Classes, girl seeks pure vegetarian groom (either caste) 044-22292625, Box No. 28747

◆ Alliance for Iyengar girl, Vadakalai, Shadamarshana, Aswathi, 1974/165, Slim, fair, B. Music, B.L.I.S., employed Phone : 0435-2427197 Box No. 28748

◆ Telugu Brahmin, Smartha Velanadu, Bharadwaja, Moolam 2nd 31/161 final B.Com., (Corresp) very fair, good-looking homely girl requires Telugu/Tamil/Kannada Brahmin groom graduate decently employed, decent marriage. Contact with horoscope biodata to Box No. 28749 Ph : 080-23107476

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Revathy-4, aged 23, MA (Eco) employed in Bangalore drawing 2.75 lacs p.a. 5ft. 2'' tall, seeks professionally qualified employed groom between 25-28 from decent family. Ph : 080-57679605. Box No. 28750

◆ Compatibly qualified, well-settled any Brahmin, India/Abroad for fair, slim, good-looking, Iyer, Utthiram-2, Kaundinya, 1968/162, Graduate/PGDBA/Computer Diploma, Spinster. Box No. 28751

◆ **Wanted a suitable bridegroom, preferably settled in Bangalore for Mudaliyar girl, Vishnu Gotra, Pooram, 24/B.Com., graduate employed, Subsect no bar. Ph. No. (080) 25267073. Reply with details & Photo to Box No. 28752**

◆ **Iyer, Vadamal, Athreya, Rohini-4, 24/5.4", Finished BE MS in US Professionally qualified girl seeks well employed groom with clean habits & from decent family. Ph : 044-28154599 Box No. 28753**

◆ கொங்கணி பிராமின் கணவனை இழந்தவர், (குழந்தைகள் இல்லை) கௌசிகம், பி.காம்., ஆசிரியை 5000/- கேட்டை, 34, விருச்சிகம். மணமகன் தேவை. பிராமின்/சைவர்கள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28754

◆ தமிழ், ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை, 1979, 5.4", M.S.(I.T.) ICWA (final) படித்த பெண்ணுக்கு PG/BE/MBA படித்து நல்ல வேலையிலுள்ள 27-30 வயதுக்குட்பட்ட பிரஹசரணம்/வடமாள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28755

◆ Iyer, Brahacharanam, Avittam, Dec. 1975/152, M.Sc., BE BITS Pilani working in MNC Bangalore. Seeks professionally qualified groom. email: rajamvkm@yahoo.com Contact Box No. 28756

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Ayilyam, MA, Tall, fair, Govt. employed, good-looking Spinster seeks bachelors around 45 professionally qualified well employed. Cell: 9444323413 Box No. 28757

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 25 fair, 151, B.Com., MBA employed MNC Chennai, 1,80,000 p.a. seeks professionally qualified well employed groom India/Abroad upto 29 Reply with horoscope/Details Subsect no bar. Box No. 28758

◆ **தஞ்சாவூர் மாவட்டம், சாலிய செட்டியார், வயது 23, கல்வி பி.ஏ., வசதியான குடும்பத்தில் உள்ள பெண்ணிற்கு, அரசுப் பணி அல்லது வியாபாரத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. செட்டியாரில் எந்த பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரத்துடன் பெட்டி எண் : 28759 செல் : 98432 32138 ஃபோன் : 04362 233189**

◆ Vadamal Iyer, Srivatsam, 25/159 cm, Moolam, fair, MCA, employed at Chennai Software Company, seeks professionally qualified, well employed groom. Box No. 28760

◆ சைவ வெள்ளாளர், புனர்பூசம்4, கடக ராசி, 26/165cm/(MCA) Final, Rs.13,000/- பெங்களூரில் மெடிகல் டிரான்ஸ்கிருப்ஷனிஸ்டாக பணிபுரியும், சிவந்த நிறமுடைய பெண்ணுக்கு தகுந்த படிப்புள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள சுத்தமான ஜாதக அதே இன மணமகன் தேவை. போன்: 044-3090 8264. பெட்டி எண் : 28761

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Revathi-3, 23/167 M.Com., fair girl temporarily employed in reputed Software Company, Chennai, seeks Chennai based professionally qualified and employed below 28. Send horoscope with biodata. Box No. 28762

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Maham, 24/5.2", BDS, Practicing Doctor girl seeks professionally qualified bridegroom. Box No. 28763

◆ வடமாள் கௌசிகம், உத்திராடம் 33 வயது, சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தையில்லாத, பட்டதாரி மணமகளுக்கு 38 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெண் விவாகமாகி ஒரு மாதமே கணவனிடம் இருந்தாள். ஜாதகம் அவசியம். நல்ல முறையில் விவாகம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 28764

◆ குருக்கள்/சிவாச்சாரியார், காஸ்யபம், மூலம் 1ம் பாதம், வயது 29, உயரம் 5.4", சிவந்த நிறம், பி.ஏ. (ஹிந்தி), படித்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு படித்த அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஆர். பாலசுப்ரமணியன், மதுரை - 14. ஃபோன் : 0452-2682103. பெட்டி எண் : 28765

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி(4), 27/5', மாநிறம், பொருளாதாரப் பட்டதாரி, D.C.S., 7ல் செவ்வாய் நீசம் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லை. B.E., C.A., LIC, MNC (or) நிரந்தர அரசுப் பணி. போன்:04179-221383 பெட்டி எண்: 28766

◆ **Madhwa Desistha Brahmin, Kowsikam, Uthradam, Dec.76, 152cm, B.Com., seeks well employed groom. Reply with horoscope to Box No. 28767**

◆ Hindu Nadar parents seek alliance for postgraduate good looking daughter 27/163 from educated Govt. employed boys from good family. Send Horoscope details to Box No. 28768

◆ **Iyer, Vadama, Bharathwaj, Poosam four, 1977, 168cm, BA, GNIIT Software Professional 25,000p.m. with perks seeks Bangalore settled groom prefer Software professional subsect no bar. Simple marriage. Box No. 28769**

◆ Iyer, Brahacharanam, Koushika, Thiruvathirai, 23/157, fair, B.E. (CSE), seeks professionally qualified, well employed groom below 29, Vadama/Brahacharanam, Box No. 28770

◆ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Poorattathi, 32, 157cms, Young looking, Undergraduate, Tailoring trained, domestically well trained, seeks

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

suitable Boy. Subsects acceptable. Send horsocope to Narayanan, 5, Shanthy Nagar, Seventh Street (Extn.) Adambakkam, Chennai - 600 088.

◆ சேனைத் தலைவர் சித்திரை, மாநிறம் 28/170 எம்.சி.ஏ. சத்யம் கம்ப்யூட்டர், 18000/- பெண்ணிற்கு சமமான படிப்புடன் பணியிலுள்ள உயரமான மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. மா. மாரியப்பன் ஜி 3, அக்சயா அடுக்ககம், 14 ஏழுமலை தெரு, ராதா நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. 044-22654805.

◆ Tamil Iyer, Vadama, Kousikam, Hastham, June 1960, Spinster B.Sc., employed Life Insurance 160cm, fair, required Clean habit Boy, Widower considered Contact : 080-2672 9339 Natarajan, 41/4, 15th Main, 1st Cross, Muneshwara Block, Bangalore - 26.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankirithi, Krithigai, 22/157cm, fair, BE(CSE) employed in Software Company, Chennai. Seeks professionally qualified well employed grooms below 28 years. Subsects no bar. 0427-2216317. R. Ramani, 76H, Jambulingam Street, Siva Apts., Shevapet, Salem - 636 002.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooram, 23/151 very fair, good-looking girl. B.Sc., Computer Science PG Diploma in Ecommerce seeks professionally qualified well employed groom with Strong faith in our tradition and culture, age below 29 years. Contact : 044-55684318. Swaminathan, 3-131B, Kumarankudil Nagar Main Road, F1, Swaraj Flats, Thoraipakkam, Chennai - 600 096.

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Moolam-4, (Mars in 8th place) 24/151cm, B.Sc., MCA, fair, seeks boy below 30 years, professionally qualified, salary 10,000 above. V.M. Natarajan, Ph (0435-2412337) 52 Ruckmani Nagar, Chettimandapam, Kumbakonam - 612 001.

◆ Telugu Brahmin Velnadu Haritha, Rohini, 15.1.73, SSLC, Type Higher, unemployed seeks well employed in and around chennai, age difference . upto 5 years. M. Ramakrishnan, 11/6, Erusappan Street, Mint P.O. Chennai - 600 079.

◆ Iyer, Vadamal girl, Vadhoolam, Pooradam-2, 166/24 MBA, M.Com., Smart seeks suitable alliance. Shantaramaswamy, Plot No. 83, Postal Colony, Tirumulgherry, Secunderabad - 500 015.AP 040-27741185 Shantaramaswamy1953@yahoo.co.in Contact with horoscope Bio-data.

◆ Madhwa Kannada, Harita Gotra, Punarpoosa girl, 12.09.1963, 155cm, M.Com., employed in Pvt. Co., Bangalore, seeks suitable bachelor. Mr. Nagendra, 8, I D Cross, Manuvana, Vijaya Nagar, Bangalore - 560 040. Ph : 080-23400312

◆ Iyer, Brahacharanam, Kowndinyam, Pooratathi-3, fair, 24/153, B.A. girl seeks well educated & employed groom. V. Natarajan, Tuttapullum Estates & Post, Kotagiri, Nilgiris - 643 242 Phone : (04266) 275034.

◆ Iyer (Gurukkal), Kousikam, Swathi-2, 37, 5.2'', B.Com., Deemed University, 12,000, seeks well employed graduate groom preferably Hyderabad based. Muthu.C. 23-7, Rachakrishna Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Visakam, B.E. (Comp), doing MBA, 1982, 5.4'', seeks suitable groom. Contact : S. Shivakumar, Plot No. 14, H.No.23, 6th Main Road, Nanganallur, Chennai - 61.

◆ Kerala Iyer, Vadamal, Naidrupa Kashyapa, Visakham, B.Com., beautiful, God-fearing, home loving, financially very sound widow 35, with one daughter (12) seeks well employed Iyer groom any sect with clean habits below 45 with/without encumberance. Send horoscope/Bio-data R. Krishna Iyer, T.C.5/1713, Vaijayanthi, Near Krishna Temple, Ambalamukku, Tiruvananthapuram - 695 003.

◆ சௌராஷ்ட்ரா, மகம், 30, 5.4', எம்.ஏ., ஹிந்தி பிரவீண் அரசு இடைநிலை ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு பணியிலுள்ள/பிஸினஸ் செய்யும் இதே இன மணமகன் தேவை. கே. ரங்கநாதன், 36, மேனேஜர் முருகேசன் தெரு, அருணகிரி சத்திரம், ஆரணி - 632 301. போன் : 04173-224609.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka



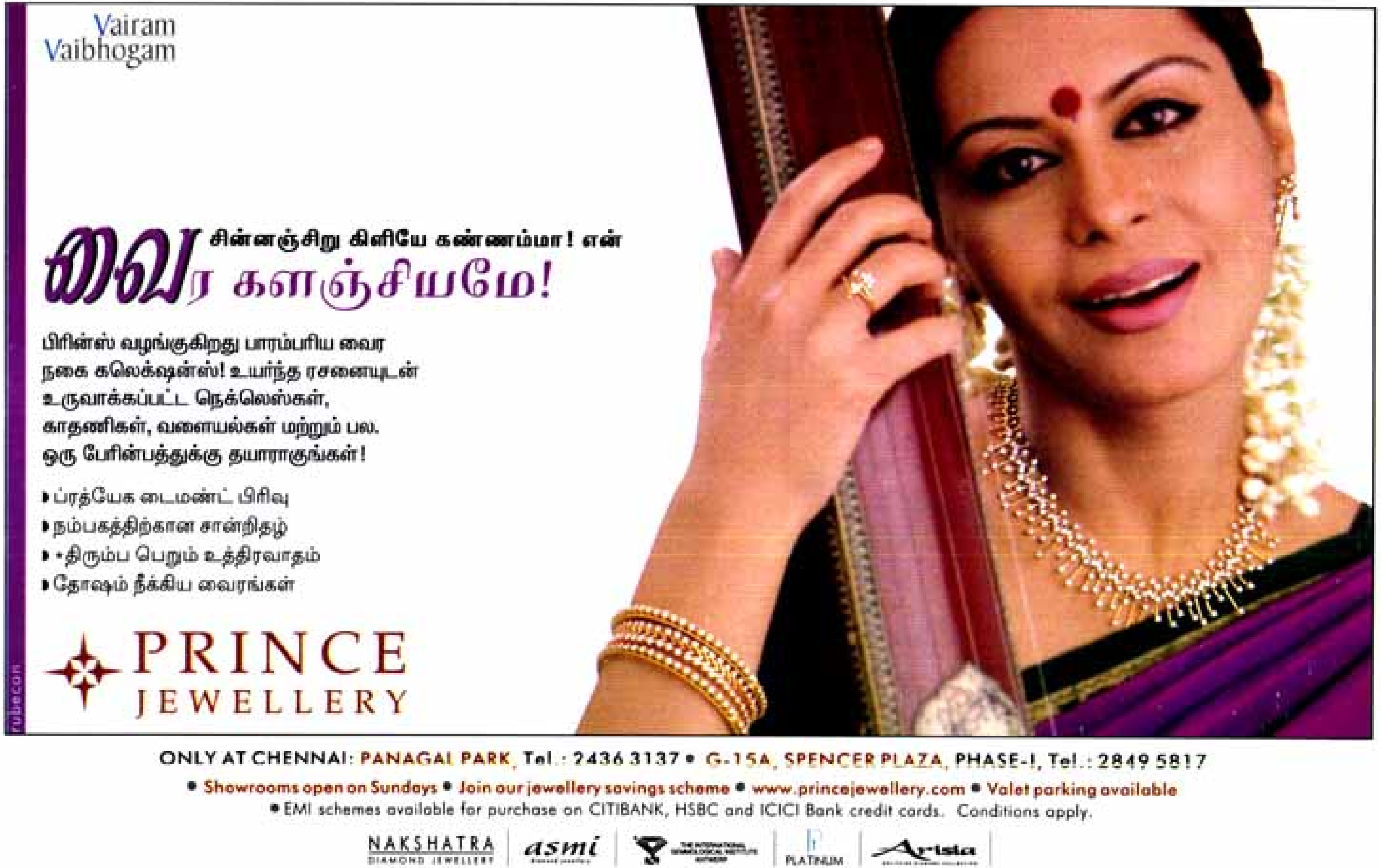
மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் 2004

இதழுடன் இணைப்பு



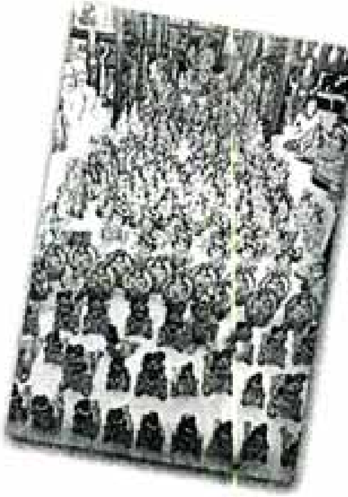
நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II


Vairam Vaibhogam
சின்னஞ்சிறு கிளியே கண்ணம்மா ! என்
வைர களஞ்சியமே!
பிரின்ஸ் வழங்குகிறது பாரம்பரிய வைர நகை கலெக்ஷன்ஸ்! உயர்ந்த ரசனையுடன் உருவாக்கப்பட்ட நெக்லெஸ்கள், காதணிகள், வளையல்கள் மற்றும் பல. ஒரு பேரின்பத்துக்கு தயாராகுங்கள்!
ப்ரத்யேக டைமண்ட் பிரிவு
நம்பகத்திற்கான சான்றிதழ்
*திரும்ப பெறும் உத்திரவாதம்
தோஷம் நீக்கிய வைரங்கள்
PRINCE JEWELLERY
rubecon
ONLY AT CHENNAI: PANAGAL PARK, Tel.: 2436 3137 • G-15A, SPENCER PLAZA, PHASE-I, Tel.: 2849 5817
• Showrooms open on Sundays • Join our jewellery savings scheme • www.princejewellery.com • Valet parking available
• EMI schemes available for purchase on CITIBANK, HSBC and ICICI Bank credit cards. Conditions apply.
NAKSHATRA DIAMOND JEWELLERY
asmi
PLATINUM
Arista


தீபாவளி
கலெக்சன்ஸ்
ஆனந்தம் இன்றே
ஆரம்பமாகட்டும்
ஆடைகளின் தேர்வு
ஆச்சர்யமாகட்டும்
விழாக்கால
பட்டுப்புடவைகள்,
மில், பேன்சி சேலைகள்,
ஆடவர் சூட்டிங்ஸ்,
சர்ட்டிங்ஸ், சுடிதார்
மெட்டீரியல்கள்,
காட்டன் கலெக்ஷன்ஸ்.
ராஜ்மஹால்
வெங்கலக்கடைத் தெரு, மதுரை-1.
போன்-2622647
தொட்டுத் தொடரும் ஒரு பட்டுப் பாரம்பரியம்







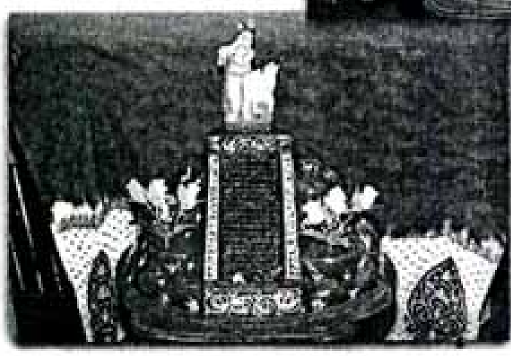
பொம்மையோ பொம்மை!

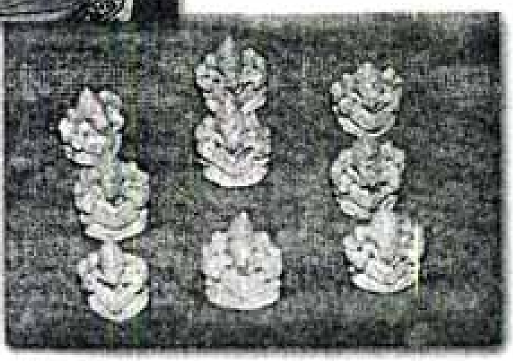


நவராத்திரியில் கடைகளில், சாலைகளில் பலவித பொம்மைகள் கொட்டிக் கிடக்கும். பளபளப்பான வண்ணங்களில் காட்சி தரும் இந்தப் பொம்மைகள் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரையும் கட்டியிழுத்து வாங்கத் தூண்டும். இந்த வருடம் கடைகளில், சாலையோரங்களில் நவராத்திரி சீஸனுக்குக் குவிந்திருந்த பொம்மைகளின் அணிவகுப்பு, நமது காமிரா கண்களில் அடைபட்டு இங்கு வீற்றிருக்கிறது!

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி









கொலு

ஹச்... ஹச்... ஹச்.. ஹச்.. மாறி மாறி எல்லோரும் தும்மிக் கொண்டிருந்தார்கள். மிகக் கோலாகலமாகக் கொலு பொம்மைகள் எல்லாம் பரணி லிருந்து இறங்கிக் கொண்டிருந்தன.

''வெள்ளிக் கிழமை ஆரம்பிக்கப் போற கொலுவுக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமையே பொம்மையை எடுக்கச் சொல்லி உயிரெடுக்கணுமா?'' பரணி லிருந்து விக்ரம் அலறினான்.

''ஆமாண்டா! வாரம் முழுக்க காலேஜ், டூடோர் கிளாஸ்னு நீ ஓடுவே. உன்னைப் பிடிக்கவே முடியாது. அதான் இன்னிக்கு காலங்கார்த்தால உன்னைப் பண்ண வெச்சுட்டேன்'' என்றாள் ரமா.

ஒவ்வொரு பெட்டியாக ஆர்வமாகப் பிரித்து, பொம்மைகளைத் துடைத்து ஓரமாக அடுக்கினாள் பத்து வயது வைஷாலி.

இந்த வருடம் கொலுவிற்கு ரொம்பவே ஆர்வமாக இருந்தனர் அவர்கள் எல்லோருமே. அதற்குக் காரணம் கிராமத்திலிருந்து வைஷாலியின் பாட்டி அலமுவும் கொள்ளுப்பாட்டியும் வந்திருந்தார்கள்.

"இதோ பார் வைஷு! பொம்மையை துடைச்சு ஓரமா ஷெல்ஃப்ல அடுக்கிடு. வியாழக்கிழமை நான் படிகட்டி வெச்சுக்கறேன்! ஆ! மறந்துட்டேனே அந்த கிஃப்ட் பெட்டியப் பிரிக்காதே! நான்



கிஃப்ட்

நிரஞ்சனா பாலு

வேலையை முடிச்சுட்டு வந்து பார்த்துக்கறேன்'' என்று சொல்லிக் கொண்டே ரமா சமையலறையை நோக்கிச் சென்றாள்.

இதைக் கேட்டுக் கொண்டே வந்த அலமுப் பாட்டி, ''அதென்னடி, வைஷு'' கிஃப்ட் பெட்டி? உங்கம்மா ஏதோ சொன்னாளே!''

''அதுவா பாட்டி. கொலுவுக்கு எல்லார் வீட்டிலயும் கிஃப்ட் குடுப்பா இல்ல, அதெல்லாம் தனியா ஒரு பெட்டில போட்டு வைப்பா. வேணும்னா யூஸ் பண்ணுவா இல்லேன்னா யாருக்காவது இந்த வருஷம் வெச்சுக் குடுத்துடுவா.''

''நன்னாருக்கு. கொலுவுக்கு வர்றவாளுக்கு கிஃப்டா? நாங்கள்லாம் மஞ்சள், குங்குமம் சுண்டல் தான் வெத்தலை பாக்கோட கொடுப்போம். இதென்ன கூத்து இந்த பிளாஸ்டிக், எவர்சில்வர் சாமானெல்லாம் குடுக்கற வழக்கம்?'' என்று அந்த கிஃப்ட் பெட்டியைப் பிரித்துப் பார்த்துக் கொண்டே அங்கலாய்க்க ஆரம்பித்தாள். உண்மைதான்!

அந்த அட்டைப் பெட்டியில் பெரியதும் சிறியதுமாக பிளாஸ்டிக் கூடை, டப்பா, பேசின் என்று வித விதமாக ஒரு மினி தி.நகர் இருந்தது.

இந்தப் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு சீனியர் பாட்டியும் வந்து விட்டார். "நேத்து கூட ரமா கிஃப்ட் வாங்க வெளியே போகணும்னு சொல்லிண்டிருந் தாளே! இதுக்குத்தானா? எல்லாம் புதுசா தான் இருக்கு!"

"ஏண்டிம்மா வருஷா வருஷம் இப் படித்தான் எல்லாரும் வாங்கிக் குடுப் பேளா?"

"ஆமாம்மா. இப்பல்லாம் ரவிக்கைத் துணி குடுத்தா மாட்சிங் இல்லேன்னு தூக்கிப் போட்டுடறா. புதுசா பிளாஸ்டிக் கப், பிளேட்னா கொஞ்ச நாளாவது உபயோகிப்பா இல்லையா?"

"எல்லாரும் குடுத்தா உன்னை மாதிரி பரண்ல ஏத்தி அடுத்த வருஷம் சர்கு லேட் பண்ணுவாளோன்னோ!"

"பின்ன என்னதான் பண்றது? வெறுங்கையாவா அனுப்ப முடியும்?"

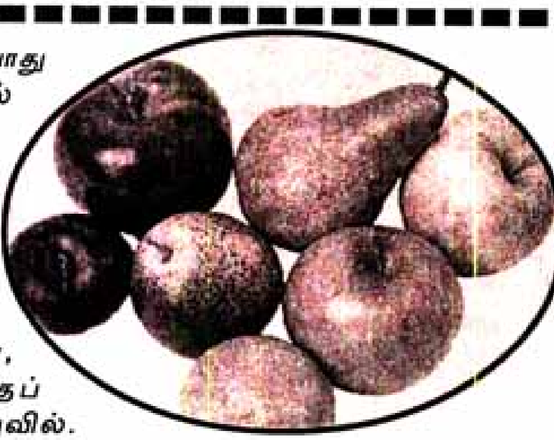
ஒரு சுவாரஸ்யமான மாட்ச் பார்க்கும் உற்சாகத்தில், இத்தனை நேரம் பேப்பரில் மூழ்கியிருந்த ராமு அக் குடும்பத் தலைவர் அதைக் கீழே போட்டு விட்டுத் தானும் சேர்ந்து கொண்டார்.

"நானும் சொல்லியாச்சு. கொலு முடிஞ்சதும் வீடு பாதி ப்ளாஸ்டிக் சாமான்ல நிறைஞ்சுடும். பூக்கூடைல நாலு, பேசின்ல அஞ்சு வகைகள்'னு, ஒவ் வொண்ணுக்கும் குறைஞ்சது அஞ்சு ரூபாய் வெச்சாலும் அது ரூபாயா வந் தால் நல்ல புடவையே வாங்கலாம்."

சீனியர் பாட்டி அதற்குள், "போன வாரம் என்னடான்னா பொண்ணுக்கு, 'ஸே நோ டு ப்ளாஸ்டிக்ஸ்' பேனர் எழுதி கொடுத்தே, ஸ்கூல் எக்ஸிபிஷனுக்கு. இப்ப அத வாங்கறதே வேலையா போக ணுங்கறே!" என்று இடித்துக் காட்டி னாள்.

ரமா, "இதோ பாருங்கோ நான் ஒண் ணும் இதை ஆசையா பண்ணணும்னு பண்ணலே. எல்லாரும் பண்றா நானும் பண்றேன்."

"அதையேதான் ஏன்னு கேக்கறேன்? வெத்தலை சாட்சியா உள்ளன்போட கொடுக்கற எதுவும் குடும்பத்துல பெருகும். நம்ம பெரியவர்கள் சொன்னது சுண்டல் - அது சத்தான உணவு. மஞ்சள், குங்குமம், பூ மங்கலப் பொருட்கள், தேங்



ஆப்பிள் பழம் வாங்கும் போது அதன் மீது வலைப் பின்னல் போன்று (பிளாஸ்டிக்கால்... தெர்மோகோல் போன்ற ஒன்றி னால் ஆன) ஒன்று கிடைக்கும் கடைகளில். நாலைந்து வாங்கி வந்தேன். நிறைய விதங்களில் இதைப் பயன்படுத்தலாம். மெழுகினால் ஆன ஆப்பிள், ஆரஞ்சுப் பழத்திற்கு இதைப் போட்டு வைக்கலாம் கொலுவில். (அதன் பிறகும் பாதுகாப்பிற்காக). தவழ்ந்த கிருஷ்ணருக்கு (பனியனாக) மேலே ஒண்ணு குட்டி வேட்டியாக கீழே ஒண்ணு எனப் போட்டதில் இன்னும் அழகாய் இருக்கிறார் கிருஷ்ணர். நிறைய பொம்மைகளின் மீது புடவை கட்டி விட்டு அப்படியே அவிழாமல் இருக்க இவ்வலைப் பின்னலை மாட்டி விடலாம்! யானை மீது வெல்வெட் துணி போட்டு அதன் மீது இவ் வலையை மாட்டலாம். கட்டம் போட்டது மாதிரி பார்ப்பதற்கே அழகாய் இருக்கும்.

- ரமா சந்திரசேகர்.

உடல் எடை குறைக்க/கூட்ட நாட்பட்ட நோய்கள் மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமும் மருந்து பெறலாம்.

உடல் எடை கூட்ட: பசியின்மை, அல்சர், வாய்ப்புண், முகப்பருக்கள், உடல் சூடு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், தூக்கமில்லாமை, குடைச்சல் வலிகள், ஆண்களின் பலவீனம், பெண்களின் வெள்ளைப்போக்கு குணமாகி, ரூபசக்தியை பெருக்கி (அதிகபட்சம்)10 நாளில் 4 கிலோ வரை அதிகரிக்கும் மூலிகை மருந்து ரூ.430/- ரூ.700/-.ரூ.1300/-.ரூ.1900/-

கேன்சர்: வேறு வைத்தியம் எதுவும் செய்யாத நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல பலன்களை விரைவில் தரமுடியும். வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உடல் நிலையைப் பொறுத்து உதவமுடியும். நல்ல பசி வந்து உடல் தேறுகிறது.

ஆண்மை குறைவு : ஆண்களின் திருப்தியான தாம்பத்ய உறவுக்கு, நேரம், பலம், திறன் ஆகியவற்றை நன்கு மேம்படுத்த பாதுகாப்பான இயற்கையான நல்ல மூலிகை சிகிச்சை கிடைக்கும்.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை குணமாகி நன்கு ஜீரணமாகும். முடி உதிர்வது நிற்கும். முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். சுகர் நன்கு குறையும். மேலும் **முழங்கால் நீர்க்கட்டு, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள்** உட்பட அனைத்து நாட்பட்ட, கைவிடப்பட்ட நோய்களுக்கும் **Dr.M.முத்துக்குமார்** B.Sc., DNYS, DEMS, இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), 40-அனுமன் கோவில் வீதி, கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 452. ஈரோடு (Dt) செல்:98427-11449. போன்: (04285)228957.

ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல் ஏஜன்ஸி

13/27, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை-84. (தபால் நிலையம் எதிரில்). போன் : 26431023, 52020059

S.A.T.A E-mail : sriayyappatravels@hotmail/yahoo/rediff.com/touchtelindia.net

நால்வர் பாடல் பெற்ற திருமுறைத்தலங்களில் பாண்டிய நாட்டில் 14-ம், கொங்கு நாட்டில் 7-ம், மலைநாட்டில் 1-ம் ஆக 22 திருமுறைத் தலங்கள். 6.10.04 முதல் 7 நாட்கள். பஸ், உணவு தங்குமிடம், உட்பட ரூ. **3,200/-**

சோழநாடு, தொண்டைநாடு, நடுநாடு 64 திவ்ய தேசங்கள் : 1-11-04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **2,880/-**

அஹோபில நவநரசிம்மர், மந்திராலயம், ஸ்ரீசைலம் : 15-11-04 முதல் 5 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **1,890/-**

தென்நாட்டு சக்தி பீடங்கள் 18 : 23-11-04 முதல் 7 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **2,700/-**

காவிரி தென்கரை சிவஸ்தலங்கள் 60 (பகுதி-2) : 1-12-04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **2,440/-**

பாண்டியநாடு, மலைநாடு 31 திவ்யதேசங்கள் : 9-12-04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **3,060/-**

காவிரி தென்கரை சிவஸ்தலங்கள் 67 (பகுதி-1) : 16-12-04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **2,440/-**

கர்நாடக கோகர்ண க்ஷேத்திர யாத்திரை : 20-01-05 முதல் 7 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **3,120/-**

மஹாராஷ்ட்ரா, அஷ்ட விநாயக், ஸப்த ஜோதிர்லிங்கங்கள். 28.01.05 முதல் 15 நாட்கள். ரூ. **6,300/-**

காவிரி வடகரை 63 சிவஸ்தலங்கள் : 14-02-05 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **2,880/-**

வடநாட்டு இமாசல சக்திபீடங்கள் 12 : 21-03-05 முதல் 15 நாட்கள். சென்னை, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம் (சாவித்ரி பீடம்), ஜுவாலந்திரபீடம், அமிர்தசிரஸ், வாகா பார்டர், ஜம்மு, ஸ்ரீநகர் (காஷ்மீர்), க்ஷீரபவானி, வைஷ்ணவி தேவி, சாமுண்டாதேவி, காங்கடா தேவி, ஜ்வாலாமுகி, சிந்தபூரணி (சின்னமஸ்தா), நைனாதேவி, ஹரித்வார், ரிஷிகேசம், மாயாதேவி, மானசாதேவி, சண்டிதேவி, டில்லி, சென்னை. ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **7,200/-**

முக்திநாத் சாலக்கிராம நேபாள யாத்திரை : 9-03-05 முதல் 15 நாட்கள். சென்னை, பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், கயா, புத்தகயா, வாரணாசி, கோரக்பூர், போக்ரா, ஜாம்சாம், முக்திநாத், ஜ்வாலாமுகி, நரசிம்மம், அயோத்யா, நைமிசாரண்யம், அலஹாபாத், வாரணாசி, சென்னை. ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உட்பட ரூ. **7,200/-** (ஆகாய விமானம், குதிரை கட்டணம் தனி)

கிளை : கோவை : 15/637, மேட்டுபாளையம் ரோடு, கோவை-641 002. ✆ : 0422-2554990

எங்களிடம் மஹேந்திரா வேன் / 407 (12/17 நபர்கள் செல்லக் கூடியது) கார், டீலக்ஸ் பஸ் (3x2, 2x2) மிக குறைந்த வாடகைக்கு கிடைக்கும்



கோலம் போடுவதற்கு காவி இல்லையா? கவலைப்பட வேண்டாம். கொஞ்சம் மஞ்சள் பவுடருடன் சிறிது சுண்ணாம்பு கலக்கினால் காவி போன்று நல்ல சிவப்பாக வரும்.

- பி. ஜானகி.

காய் - கொடுப்பவருக்கும் வாங்குபவருக்கும் இடையே பூரணமான உறுதியான உறவு நிலைக்க, முக்கியமானவர்களுக்கு நல்ல ரவிக்கைத் துணி, அன்பு, சத்தான உணவு, வஸ்த்ரம் இதெல்லாம் எல்லார் வாழ்க்கைலயும் பெருகணும், நீடிச்சு இருக்கணும்ங்கறதுக்காகத்தான் இந்தப் பரிமாற்றம்."

அலமேலு இடையே சேர்ந்து, "பெரிசு பெரிசா பிளாஸ்டிக் சாமான் கொடுத்து அதைப் பன்மடங்காக்க வேண்டாமே. பணம் வெச்சுத் தரலாம். ஸ்வர்ண புஷ்பம்னு பணம் கொடுக்கறதுல தப்பே இல்லை. நல்ல புது ரூபாய் நோட்டா பாங்க்ல மாத்தி வைத்துக் கொண்டு பூஜைல வைத்து விட்டுக் கொடுக்கலாம்" என்றாள்.

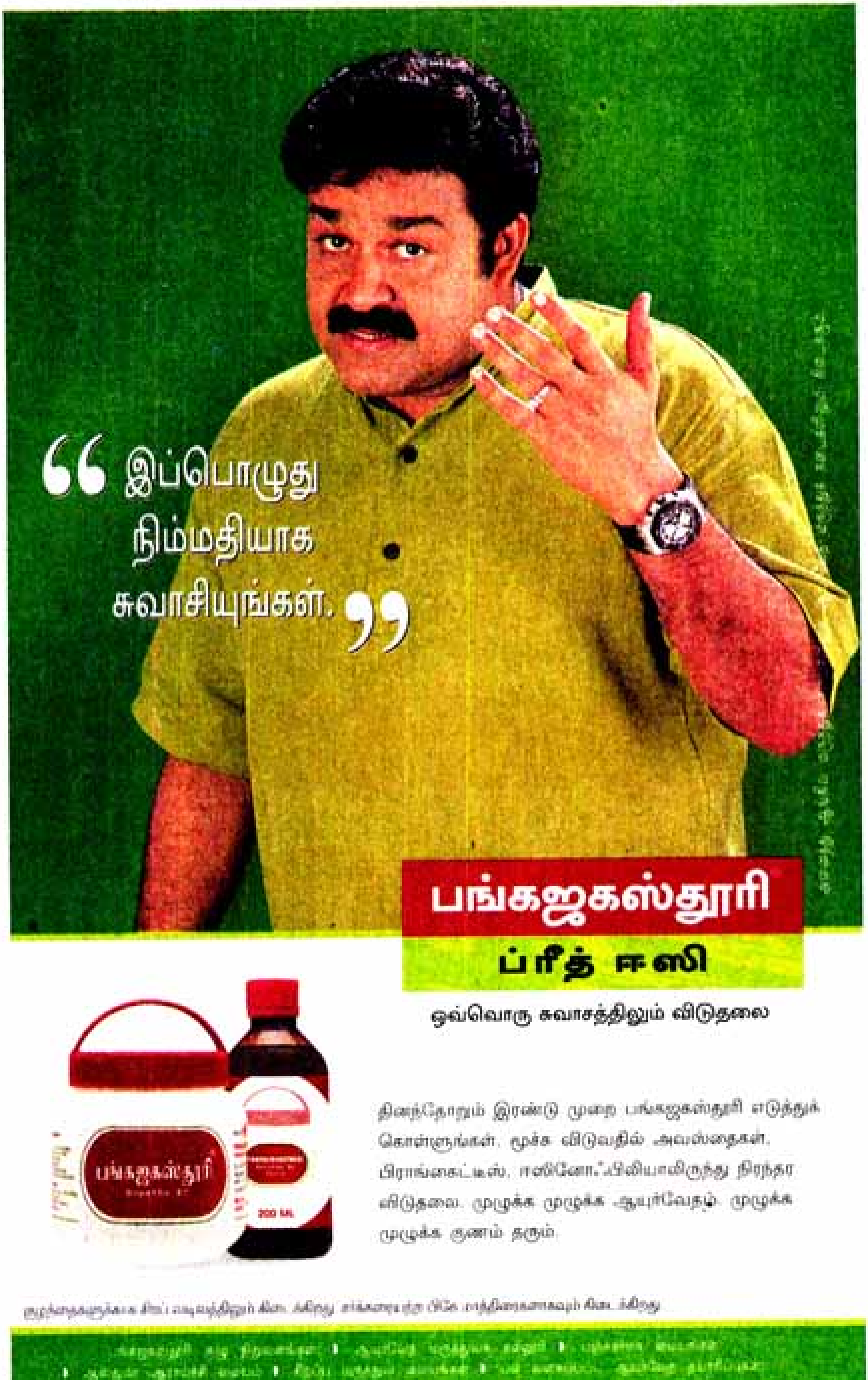
ரமா, "இப்படித்தான் போன வருஷம் முகப்பேர்ல இருக்கற என்னோட தூரத்து உறவுக்கார மாமி வந்தா. பர்ஸ் வெச்சு குடுத்தேன். 'முகப்பேர்லேர்ந்து புழுதிவாக்கத்துக்கு இந்தப் பத்து ரூபாய் பர்ஸுக்காகவா வந்தேன். என்கிட்ட வேண்டியது கெடக்கு. யாருக்கு வேணும்'னு இன்னொருத்தர்கிட்டச் சொல்லி, எனக்குக் கஷ்டமாயிடுத்து. இப்ப பணத்துக்கு கமெண்ட் வரத்தானே செய்யும்?"

"கமெண்ட் சொல்றவா சொல்லிண்டு தான் இருப்பா. பத்து ரூபாய் இருபது ரூபாய் பிளாஸ்டிக் கப்புக்கு பதிலா கட்டாயமா எல்லாருக்கும் தேங்காய், சின்னதா பேரிச்சம் பழ பாக்கெட். அப்படின்னு வெச்சுக் குடேன். ஒரு வருஷம் நீ மாத்தினா அடுத்த வருஷம் இன்னொருத்தர் சேருவா. அப்படியே எல்லாரும் மாறலாம் இல்லையா?"

"அம்மா, இன்னொண்ணு! மட்டைத் தேங்காய் விசேஷம்னு எங்கயாவது வாங்கிண்டு வந்து அத குடுக்காதே! ஒவ்வொரு வருஷமும் நம்ப வீட்ல சேர்ற தேங்காயை உரிக்க நான் படற பாடு எனக்குத்தான் தெரியும்!" - பரணிலிருந்து தூசியோடு இறங்கிய விக்ரம் அவன் பங்கிற்கு தன் கருத்தைச் சொன்னான்.

ரமாவிற்கும் இந்த வருடம் மாற்றித்தான் செய்வோமே என்று தோன்றியது. "சரிம்மா. இப்பல்லாம் 'தீமாட்டிக்' கொலுன்னு ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை வலியுறுத்தி கொலு வைக்கறதும் சில பேர் பண்றா. நம்ப வீட்ல 'கொலு சம்பிரதாயங்களின் நோக்கம்' அப்படின்னு எடுத்துண்டு சார்ட், பொம்மை அரேன்ஜ்மெண்ட் எல்லாம் பண்ணலாம். விக்கியும் அவன் ப்ரெண்ட்ஸும் நல்ல ட்ராயிங் வரைவாங்க. இப்ப நீங்க சொன்ன மாதிரி இன்னும் சில விஷயங்களைச் சேர்த்து சார்ட்ல வரைஞ்சு டயலாக் எல்லாம் எழுதி அமர்க்களப்படுத்திடலாம்" என்று ஆர்வமாகச் சொன்னாள்.

அங்கே மாற்றத்திற்கான அஸ்திவாரம் போடப்பட்டது.


"இப்பொழுது நிம்மதியாக சுவாசியுங்கள்."
பங்கஜகஸ்தூரி
ப்ரீத் ஈஸி
ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும் விடுதலை
தினந்தோறும் இரண்டு முறை பங்கஜகஸ்தூரி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சு விடுவதில் அவஸ்தைகள், பிராங்கைட்டிஸ், ஈஸினோஃபிலியாவிலிருந்து நிரந்தர விடுதலை. முழுக்க முழுக்க ஆயுர்வேதம். முழுக்க முழுக்க குணம் தரும்.
பங்கஜகஸ்தூரி
200 ML
For Details: 044-32727597, 0452-3128706, 0422-3228551

மூளைக்கு வேலை கொடுங்கள்!

நாம் உடல் அவயவங்களுக்குக் கொடுக்கும் ஆரோக்கிய முக்கியத்துவத்தில் ஒரு பங்கு கூட மூளைக்குக் கொடுப்பதில்லை. மூளையை முற்றிலும் மறந்து விடுகிறோம். 'முட்டாள்' என்று திட்டு வாங்கும் போது கோபப்படுகிறோம். மூளையை முட்டாளாக்கியது நாம்தானே.

நமக்கு பதினெட்டு வயதாக இருக்கும் போது 100 பிலியன் நினைவு நரம்புகள் வலுவாக இயங்கி வருகிறதாம். வயது ஏற ஏற நரம்புகளின் அளவு குறைந்து கொண்டே போகிறது. மூளையின் பெரும்பாகம் இயக்கப்படாமல் உபயோகமற்று இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.



மூளைக்குப் பயிற்சி கொடுத்து இயக்கிக் கொண்டேயிருந்தால் நம்மில் பலரும் ''ஐன்ஸ்டைனாக'' திகழ முடியும்.

மூளைக்குப் பயிற்சி மாத்திரமல்ல நல்ல பாதுகாப்பும் தேவைப்படுகிறது. தவறான நடவடிக்கைகளினால் மூளை பெருமளவு பாதிக்கப்படுவதை அறிந்தோமானால் மூளையைப் பொக்கிஷமாக பாதுகாத்துக் கொள்ள மாட்டோமா? இதோ உங்களுக்காக ஒரு பட்டியல்...

1. காலை உணவைத் தவிர்த்தல்

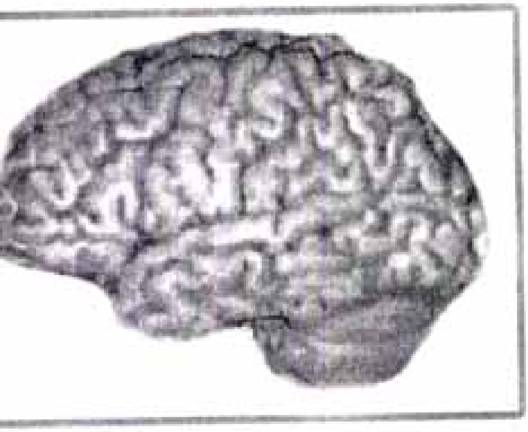
காலை உணவுதான் ஒவ்வொருவருக்கும் மிக முக்கியமான சத்துணவு. சிலர் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையவும், உடல் எடையைக் குறைக்கவும் காலை உணவைத் தவிர்த்து பட்டினி கிடக்கிறார்கள். இது மிக மிகத் தவறு. இரவு ஓய்விற்குப் பிறகு காலையில் மூளைக்குச் செல்ல வேண்டிய விட்டமின், தாது உப்புக்கள் செல்லாது போனால் மூளை திசுக்கள் செயலிழந்து விடுமாம். இது மந்த புத்திக்கு ஏதுவாகி விடும்.

2. அதிகமாக உண்ணுதல்

பட்டினி கிடப்பது எப்படி தவறான பழக்கமோ, அதுபோல் அதிகம் உண்ணுவதும் மூளைக்கு ஆபத்து. மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்



களில் கொழுப்புச் சத்து படிந்து கடின மாகி விடுவதால் ரத்த ஓட்டம் தடை செய்யப்பட்டு மூளை இயக்கத்தைக்



குறைத்து விடுமாம்.

3. புகை பிடித்தல்

புகை பிடிப்பது ஏன் ஆபத்தாகிறது? புகையிலையில் உள்ள நச்சுவாயுவால் மூளைக்குச் செல்ல வேண்டிய ஆக்ஸி ஜன் அளவு குறைந்து போகிறது. மூளை சுருங்கத் தொடங்குகிறது. பிற்காலத்தில் இப் புகைப் பழக்கத்தால் அதிக மறதி ஏற்பட்டு "அல்ஷீமர்" நோயால் பாதிக்கப் படுகிறார்களாம்.

4. அதிக இனிப்பு ஆபத்து

ரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை அளவு சேரச் சேர உணவில் உள்ள புரதச்சத்தை ரத்தம் உறிஞ்சுவது குறைந்து போகுமாம். இதனால் உடல் சக்தி குறைந்து களைத் துப் போவதுடன் மூளை வளர்ச்சியும் தடைப்பட்டு உடல் அவயவங்கள் செய லிழக்கத் தொடங்கி விடுமாம்.

5. மாசுக் காற்று

நம் உடலிலேயே மூளைதான் அதிக மாக ஆக்ஸிஜனை உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. மாசுக்காற்றை சுவாசிப்பதால் மூளைக்குச் செல்ல வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் சப்ளை குறைந்து போகிறது. மூளையின் இயக்கத் திறன் இதனால் தடைபெறும்போது மூளை செயலிழக்கத் தொடங்குகிறதாம். சுத்தமான காற்றுக்கு எங்கே போவது? சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாக்க வேண் டிய அவசியம் புரிகிறதா?

6. தூக்கமின்மை

மூளைக்கு ஓய்வு அத்யாவசியம். தூக்கமின்மையால் ஓய்வில்லாமல் மூளை வேலை செய்ய கட்டாயப்படுத்தப்படு கிறது. இதனால் மூளையின் செல்கள் களைத்துப் போய் கொஞ்சம் கொஞ்ச

மாக செயலிழக்கத் தொடங்கி விடுமாம். இதனால் கை கால் நடுக்கம், செயலில் மன ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமல் மனமும் உடலும் சோர்ந்து போவதால் எந்த ஒரு செயலையும் முழுமையாக முடிக்க முடியாமல் 'முட்டாள்' பட்டத்துடன் திரும்புவோம்.

7. முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்கலாமா?

தூங்கும் போது ஒருபோதும் முகத்தை மூடிக் கொண்டு உறங்கக் கூடாது. (பெரியவர்கள் சொன்னது ஞாபகம் வருகிறதா?) காரணம் சுவாசிக்கும் போது வெளிக்காற்றிலுள்ள ஆக்ஸிஜனை உள்ளேயிழுத்து கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடை (நச்சுக் காற்று) வெளியே விடுகிறோம். போர்வைக்குள் சூழ்ந்திருக்கும் இந்த வெப்பக் காற்றை திரும்பத் திரும்பச் சுவாசிக்கும் போது ஆக்ஸிஜனின் அளவு குறைந்து திரும்ப கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடையே சுவாசிப்போம். இதனால் மூளை செல்களுக்குத் தேவையான சுத்த ஆக்ஸிஜன் காற்று குறைந்து போகிறது. பின் மூளை எப்படி வேலை செய்யும்?

8. உடல்நிலை சரியில்லாத போனால்?

உடல்நிலை சரியில்லாத போது அதிக உடல் இயக்கத்தை பலவந்தமாக செய்வதோ இல்லை கடினமாக படிப்பதோ மூளையின் செயல்திறனை குறைக்க வைப்பதுடன் மூளையை நிரந்தர நோயாளியாக்கி விடும்.

9. மூளையைத் தூண்டுவது அவசியமா?

"மூளையை கசக்கிப் பிழி" என்பார்களே அதில்தான் இருக்கிறது புத்தியின் ரகசியம். எப்போதும் மூளைக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டுமாம். (தூங்கும் நேரத்தைத் தவிர) இது ஏன்? எதற்காக? இப்படி ஏன் செய்யக் கூடாது? (குறுக்கு புத்தி வேண்டாம். குறுக்குக் கேள்வி கேட்டு மூளைக்கு வேலை கொடுங்கள்) என்று எப்போதும் சிந்தனை பண்ணிக் கொண்டிருப்பது மூளைக்கு நல்ல பயிற்சியாம். 'தேமேன்னு' போட்டதை சாப்பிட்டுத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் நாளடைவில் மூளையும் 'தேமே'ன்னு சுருங்கத் தொடங்கி விடும். விளைவு முட்டாள் பட்டம்தான்.

10. அதிகமான உரையாடல் (அக்கப்போர் இல்லை)

புத்திபூர்வமான உரையாடல் மூளையின் செயல்திறனை முடுக்கிவிட்டு மூளையின் எல்லா பாகத்திற்கும் வேலை கொடுப்பதால் புத்திசாலி என்ற பெயரை காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

மூளைப் பயிற்சி செயல்படுத்தும் முறையை மூளை ரெஸ்பிரேஷன் என்கிறோம். உடற்பயிற்சி மூலம் கழுத்து, தோள் பளுவைக் குறைத்து மூளைக்கு அதிக ஆக்ஸிஜனை போகும்படி செய்தாலே உடல் நிதானப்படுவதுடன் மனம் ஒருமைப்பட்டு மனத்திறமை மற்றும் ஆர்வத் திறமை அதிகரிக்கும்.

இனியாவது உடற்பயிற்சியுடன் சரியான உணவுப் பழக்கத்தை கடைபிடித்து மூளைக்கு பயிற்சி கொடுத்து மூளையைப் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

உடற்பயிற்சி : 1. உங்கள் கையை தொடை மீது வைத்துக் கொண்டு மூச்சை உள்ளேயிழுத்து இரண்டு தோள்களையும் காது வரை உயரே தூக்கி மூச்சை விட்டவாறு தோளை இறுக்குங்கள். ஐந்து தடவை செய்தால் போதும். தோள்களை அசைத்தவாறு கழுத்தை முன்னும் பின்னும், இட வலமாகத் திருப்புங்கள்.





VBJ இன்டிகிரிட்டி டயமண்ட்ஸ், அற்புதமான ஒளிக்கீற்றின் பிரதிபலிப்பை வழங்குகின்ற "நேர்த்தியான வடிவமைப்"பிற்கு உத்திரவாதம் அளிக்கின்றன. VBJ இன்டிகிரிட்டி டயமண்ட்ஸ் (.50 ரக்கு மேல்), வைர விற்பன்னர்களால் கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு "டாம்ப்பர் புரூஃப்" பாதுகாப்புடன் வருகின்றன. அவை IGI (இன்டர்நேஷனல் ஜெம்மாலாஜிக்கல் இன்ஸ்டிடியூட்) பெல்ஜியம் மூலம் சான்றளிக்கப்பட்டவை. உங்கள் விருப்பத்தின்படி நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் நகையில், உங்கள் கண்களுக்கு முன்பாகவே அவை நேர்த்தியாக இணைத்து தரப்படுகின்றன.

VBJ

Vummidi Bangaru Jewellers

ராணி சீதை ஹால், ஜெமினி மேம்பாலம் அருகில், 603, முதல் தளம், அண்ணாசாலை, சென்னை - 600 006.
போன்: 2829 2004, 2829 2009, 2829 1573 / 74. ஃபேக்ஸ்: 2829 1576.
email: vummidi2000@yahoo.com www. vummidi.com

radical@vsnl.com

2. முதுகை நேராக வைத்துக் கொண்டு மூச்சை உள்ளே இழுத்து இரண்டு கைகளையும் உயரே தூக்கவும். கை விரல்களை கோத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையை மேல் பக்கமாகத் திருப்பி மூச்சை வெளியே விட்டவாறு பழைய நிலைக்குத் திரும்புங்கள்.



3. கைவிரல்களால் தலையை மெதுவாக அழுத்தி விடவும். இதனால் தூக்கக் கலக்கம் போகும். காது மடல்களை மெதுவாக ஐந்து நிமிடத்திற்கு அழுத்திக் கொடுக்கவும்.



4. கம்ப்யூட்டர் முன் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு அடிக்கடி தலைசுற்றல் வரும். கண்களை மூடிக் கொண்டு இரு கைகளையும் தேய்த்துச் சூடாக்கி கண்களை அருகில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கண் விழிகளைச் சுழற்றுங்கள். இரண்டு பொட்டுகளையும் அழுத்தி விடலாம். இதனால் களைப்பு போகும்.



5. டேபிள் முன் 45° கோணத்தில் கைகளை டேபிள் மேல் அழுத்தமாக வைத்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னும் ஆடுவது தோள் பளுவைக் குறைக்கும்.



6. இடுப்பு வலி, முதுகுத் தண்டு வலி வரும் போது மூளைக்கு பளு அதிகமாகும். வலது கையை இடது தொடை மீது வைத்துக் கொண்டு மூச்சை உள்ளேயிழுத்து சைடாகத் திரும்பி 2 நிமிடங்கள் கழித்து பழைய நிலைக்கு வரவும். இது போன்று உடற்பயிற்சி செய்யும் போது தோள் கழுத்து பளு குறைந்து ஆக்ஸிஜன் அதிகமாக மூளைக்குச் செல்கிறது.



- சியாமளா சுவாமிநாதன்

மங்கலம் தரும் மரப்பாச்சி பொம்மைகள்

மரம் - இயற்கை தந்த வரம். உணவாக, இருப்பிடமாக, உபகரணங்களாக, நிழலாக... நமது வாழ்வோடு இணைந்து வந்துள்ளது.

மரத்தால் ஆன விளையாட்டுப் பொருட்களால் குழந்தைகளுடைய உடல்நலத்துக்கு எந்தவிதத் தீங்கும் ஏற்படாது என்பதினாலேயே அந்தக் காலத்தில் மர விளையாட்டுப் பொம்மைகளைப் பயமின்றி விளையாடத் தந்தார்கள். அப்படிக் குழந்தைகள் ஒன்றுகூடி நடத்திய பொம்மைக் கல்யாணம் மரப்பாச்சி ஜோடிகளுக்கே!

மரப்பாச்சி பொம்மைகளைத் திருமணத்தின் போது பெண்ணுக்குத் தருவது வழக்கம். சீர்வரிசை எத்தனை வந்தாலும் சிறப்போடு வாழ வைப்பது மரப்பாச்சி பொம்மைகள்தான் என்று நம்பினர்.

நவராத்திரிக் கொலு விழாவில் முதல் முதலாகப் படி ஏறிக் கொலுவிருப்பது மங்கலம் தரும் மரப்பாச்சி பொம்மைகள்தான். அது போன்றே விஜயதசமி முடிந்ததும் கொலு முடிந்து விட்டது என்பதற்கு 'சிம்பாலிக்' ஆக முதலில் மரப்பாச்சி பொம்மைகளைப் படுக்க வைப்பதும் வழக்கம்.

இந்த நவராத்திரி விழாவில் எல்லோருடைய இல்லங்களையும் மரப்பாச்சிப் பொம்மைகள் அலங்கரிக்கட்டும்! மங்கலம் பொங்கச் செய்யட்டும்!



ஆண்டுகள் நூறு ஆன பின்பும் - அழகு குறையாத ஆந்திர மாநிலத்து மரப்பாவைகள்! (உண்மையிலேயே நூறு வருடம் கண்ட ஜோடி இது!)





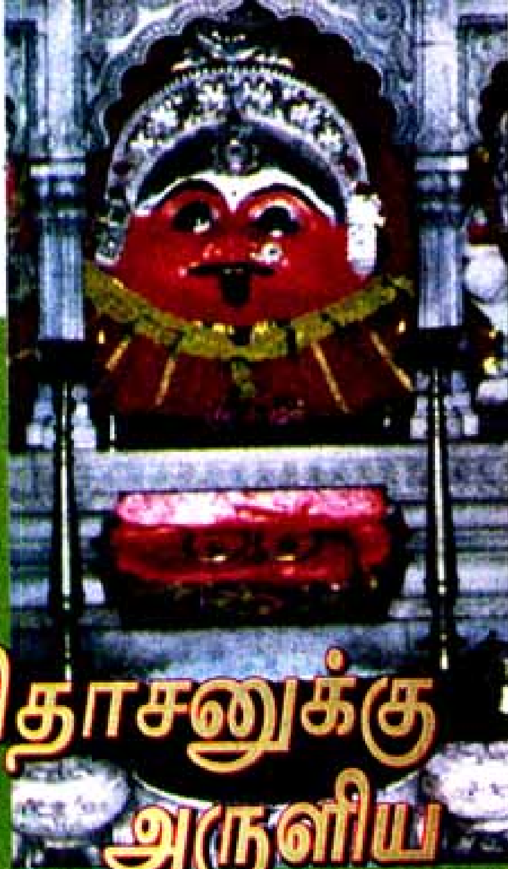
திருமலையில் வேங்கடவனுக்கும் புகழ். அங்கே விற்கப்படும் மரப்பாச்சிகளுக்கும் புகழ்! (ஒரு வருடமே ஆன புதிய ஜோடி!)

படங்கள் : உஷா சரவணன்



வெண்மரத்தில் நுணுக்கமான வேலைப்பாடு - கண்ணுக்கழகான கர்நாடகத்து மரப் பொம்மைகள்! (75 வருடங்களாகக் கொலுவை அலங்கரித்து வரும் ஜோடி இது!)

காளிதாசனுக்கு அருளிய அன்னை!



அற்புதமான இலக்கியங்களைப் படைத்த கவி காளிதாசன், நிர்மூடனாகப் பிறந்தவன் என்றும் காளியின் அருளால் கவிஞனானான் என்றும் ஒரு புராணக் கதை உண்டு. அந்தக் கதை நிகழ்ந்த இடம் தான் கட்காளிகா மந்திர்.

மந்திரியின் சூழ்ச்சியால், அழகும் உடற்கட்டும் பெற்றிருந்த வாலிபன் இளவரசியின் கரம்பிடித்தான். திருமணமான பிறகே அவன் நிர்மூடன் என்பது இளவரசிக்கு தெரியவந்தது. அரசன் கோபித்துக் கொண்டு அவனை விரட்டி விட, அந்த வாலிபன் அலைந்து திரிந்து இரவு களைத்துப் போய் இந்தக் காளிகோயிலில் படுத்துறங்கினான்.

அதிகாலை துயில் நீங்கி எழுந்த அந்த மூடன், தன்னுள் நிகழ்ந்திருக்கும் பேரதிசய மாற்றத்தை முழுமையாக உணர்ந்தறிந்து பேரானந்தம் கொண்டான். கோவிலுக்குள் பாய்ந்து ஓடினான். எதிரே தெரிந்த தேவியின் குறுநகை தவழும் திருமுகத்தைக் கண்டு பரவசமானான். இதுவரையில் தன் வாழ்நாட்களில் அனுபவித்து அறியாத ஓர் அற்புத உணர்வுக்கு ஆளாகி, தேவியின் விக்ரஹத்திற்கு முன் நின்று, கண்களிலிருந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக, இரு கரங்களையும் கூப்பி, தேவியைத் துதித்துப் பாடலானான். காளிமாதாவின் கருணையை எண்ணி மனம் கசிந்து தான் என்றும் காளிமாதாவின் 'அடியான்' என்றுணர்ந்து தன் பெயரை 'காளிதாஸ்' என்று கூறலானான்.



கி.மு. 353லிருந்து 420 வரை 'அவந்திகா' தேசத்தை (இன்றைய மத்ய பிரதேசம்) ஆண்ட சந்திர குப்த விக்ரமாதித்ய மகாராஜாவின் ஆஸ்தான கவிஞராகத் திகழ்ந்தவர் கவிகாளிதாஸ். அவர் இயற்றிய சாகுந்தலம், குமார சம்பவம், மேகதூதம் ஆகிய பல காவிய நூல்கள் உலகப் புகழ்பெற்றவை.

பரம முட்டாளாக இருந்த வாலிபனை ஒரு மாபெரும் கவிஞராக உருவாக்கிய, அற்புத லீலையைப் புரிந்த காளிமாதா

வின் திருக்கோவில் 'சிப்ரா' எனும் நதியின் கரையோரமாக அமைந்துள்ளது. இக் கோவில் உஜ்ஜெயின் நகரத்திலிருந்து இரண்டு மைல் தொலைவில் உள்ளது. இக் கோவிலை 'கட் காளிகா மந்திர்' என்று அழைக்கிறார்கள். இது ஒரு தொன்மையான கோவில். ராஜா சந்திர குப்த விக்ரமாதித்யன் சுயம்புவாக எழுந்தருளியிருந்த அன்னையின் முகவடிவை அழகுபடுத்தி கோவிலையும் கட்டி முடித்ததாகக் கூறப்படுகிறது. மாமன்னர் ஹர்ஷவர்த்தனர், பாரமாரா வம்ச மன்னர்கள், குவாலியர் மகாராஜாக்கள் ஆகியோரால் இக் கோவில் சீர்திருத்தி அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அழகான சிறிய கோவில், கோவிலுக்குள் நுழைந்தவுடனேயே மாதா காளியின் மந்தகாச வதனம் தரிசனமாகி மனம் பரவசமாகிறது. சிகப்பு வர்ண பட்டாடை அணிந்து மஞ்சள் நிறப் பூமாலைகளை அழகாகச் சூடி அம்மன் குறுநகை புரிந்து, பக்தர்களை தன்பால் ஈர்க்கிறாள். மாதாவின் வலதுபுறம் மகாலக்ஷ்மியின் திருவுருவச் சிலையையும், இடதுபுறம் மகா ஸரஸ்வதியின் திருவுருவச் சிலையையும் தரிசிக்கலாம். இக் கோவிலில் அம்மனுக்கு தாந்த்ரீக முறையில் பூஜை நடத்தப்படுகிறது. வெண்மையான சர்க்கரை மிட்டாய் பிரசாதமாகத் தரப்படுகிறது. பின்னால், ஒரு தனி மண்டபத்தில் ஹனுமானின் திருவுருவச் சிலை வைக்கப்பட்டுள்ளது. நவராத்திரி தினங்களில் இக் கோவிலில் தேவிமகாத்மியம் பாராயணம் செய்வது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. மாதா காளியின் அருள் கடாட்சத்தால் காளிதாஸ் பெரும் வித்வத்வம் அடைந்த ஸ்தலமாகையால், இங்கு அரும் கலைகள் பல போதிக்கப்படுகின்றன. கட்காளிகா ஒரு சக்தி ஸ்தலமாகும்.

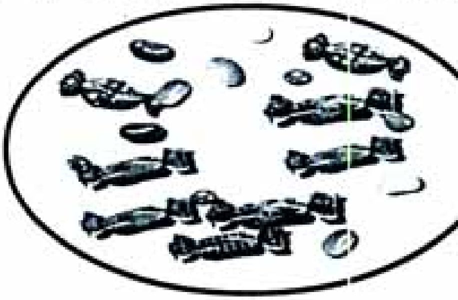
இந்தியாவின் மத்ய பாகத்தில் உள்ளது நாக்பூர். இதன் அருகே சுற்றிலும் மலைகள் நிறைந்து, இயற்கை அழகு கொஞ்சும் ஸ்தலம் 'ராம் டேக்' எனும் இடம். பஞ்சவடிக்கு செல்லுமுன் ஸ்ரீராமர், சீதாதேவி, லக்ஷ்மணருடன் ராம் டேக்கில் சில நாட்களுக்குத் தங்கி இளைப்பாறியதாகக் கூறப்படுகிறது. ஆகவே இங்கு மலை மேல் ராமபிரானுக்கு ஒரு கோவில் கட்டப்பட்டுள்ளது. ஒரு சமயம் காளிதாஸ் இக் கோவிலுக்கு விஜயம் செய்து, சில நாட்களுக்கு இவ்விடத்தில் தங்கியிருந்தார். அப்போது மாரிக்காலம். வானத்திலே இங்கும், அங்குமாக விரைந்து செல்லும் நெட்டுத்திட்டான கரிய பெரிய மேகக் கூட்டங்களைக் கண்ணுற்று கற்பனையில் ஆழ்ந்து போனார். அதன் விளைவு, 'மேக தூதம்' எனும் அற்புத காவிய நாடகம் மலர்ந்து விரிந்தது.

மகா காளியின் கருணையினால் காவியங்கள் பல இயற்றிய காளிதாஸ், தன் வாழ் நாட்கள் முழுவதையும் மாதா காளியின் காலடிகளில் சமர்ப்பித்து வாழ்ந்தார். இன்று ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் 'கட் காளிகா' கோவிலுக்கு விஜயம் செய்து தேவியின் திருவருளைப் பெற்றுச் செல்கின்றனர்.

— சரஸ்வதி சீதாராமன்

கொலு வைத்திருப்பவர்கள், சாக்லேட்டாவது, பிஸ்கட்டாவது வீட்டில் வைத்திருந்தால் எதிர்பாராமல் சுண்டல் தீர்ந்து போய் விட்டால், இவற்றைக் கொடுக்கலாமே.

- பி. ஜானகி





உமா மகேஸ்வரி நிறையத் திறமைகளைத் தம்முள் புதைத்து வைத்திருக்கிறார்.

பார்க்கத்தான் சாதுவாகத் தெரிகிறார். ஆனால் வாயைத் திறந்தால் பேச்சு மடை திறந்த வெள்ளமெனப் பாய்ந்து வருகிறது. அதனால்தானோ என்னவோ இவர் பேச்சுப் போட்டியில் இதுவரை முதலிடத்தைத் தக்கவைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். பள்ளியிலும், கல்லூரியிலும், மாணவத் தலைவியாக இவரைத் தவிர வேறு ஒருவரைத் தேர்வு செய்ய யாருமே முன்வரவில்லையாம்.

தான் படித்த சைதாப்பேட்டை கார்ப்பரேஷன் பள்ளியின் தலைமையாசிரியரைப் பற்றி பெருமையாகச் சொல்கிறார். பத்தாவது பரீட்சையில் பள்ளியிலேயே முதல் மாணவியாக வந்தபொழுது இவருடைய அம்மா இவரை ஆங்கில மீடியத்திற்கு மாற்ற விரும்பினார். ஆனால் இதை முற்றிலுமாக மறுத்து விட்ட தலைமையாசிரியர் இவர் அம்மாவிடம், "நன்றாகப் படித்துக் கொண்டிருக்கிற ஒரு குழந்தையைத் திடீரென்று ஆங்கில மீடியத்திற்கு மாற்றினால் ப்ளஸ் டூவில் மதிப்பெண் குறைய வாய்ப்பிருக்கிறது. அதனால் இவளுக்கு நல்ல கல்லூரியில் இடம் கிடைக்காமல் போய்விடும். ஆகவே தமிழ் மீடியத்தி

"ப்ச்! கார்ப்பரேஷன் பள்ளிதானே" என்று கேவலமாகப் பார்க்கும் மனோபாவம்தான் தற்போது நிலவி வருகிறது. ஆனால் அந்த கார்ப்பரேஷன் பள்ளிகளும் இன்று சிறப்பாகத்தான் செயல்பட்டு வருகிறது என்பதற்கு உமா மகேஸ்வரியே ஓர் உதாரணம் என்று சொல்லலாம். இல்லையென்றால் இந்தக் கார்ப்பரேஷன் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டு அவரால் ஜப்பானுக்குப் போய் வர முடியுமா?

ஆம், தாம் பன்னிரெண்டாவது படிக்கும்பொழுது ஜப்பானுக்குச் சென்று வந்த அனுபவத்தை நம்மோடு பகிர்ந்து கொண்டார். தற்பொழுது குரோம்பேட்டை வைஷ்ணவா கல்லூரியில் இரண்டாமாண்டு காலடி எடுத்து வைத்திருக்கும்

பேசினார், அசத்தினார்!



லேயே தொடரச் செய்யுங்கள். அப்படி விருப்பமில்லையென்றால் இந்தப் பள்ளியில் இடம் தர மாட்டேன். வேறு எங்காவது நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்" என்று கண்டிப்பாகச் சொல்லி விட்டாராம்.

அம்மாவும் தனது விருப்பத்தை கைவிட்டு தமிழ் மீடியத்திலேயே தொடர அனுமதித்துள்ளார். இன்று அவர் ப்ளஸ்டூவிலும் நல்ல மதிப்பெண் பெற்று கல்லூரியில் தனக்கு விருப்பப் பாடமான பொருளாதாரம் எடுத்துப் படித்து வருகிறார்.

இதுவரை நூற்றி ஐம்பது பேச்சுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டுள்ள உமா மகேஸ்வரி 120 போட்டிகளில் முதலிடம் பெற்றுள்ளார். காமராஜர் நினைவு பேச்சுப் போட்டி, கூட்டுறவுச் சங்கப் போட்டி, தமிழக தமிழ் பேரவைச் சங்கப் போட்டி என்று கலந்து கொண்ட பட்டியல் நீளுகிறது.

திருவள்ளுவர், காந்தி, இந்திரா, நேரு போன்ற தலைவர்கள் பற்றிப் பேசியதையும், 'ஊழலில் ஊறித் திளைத்தவர்கள் அரசியல்வாதிகளா? அரசு அதிகாரிகளா?' 'இன்றைய வாழ்வின் ஆடம்பரம்; நாளைய அழிவின் ஆனந்தம்' என்று அரசியல் மேடைகளிலும் தன் பேச்சு ஓங்கி ஒலித்ததை அடக்கமாகக் கூறுகிறார்.



அரசியலில் வர ஆர்வம் உண்டா என்றால் பின்னாளில் அப்படி ஒரு சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால் நிச்சயம் வருவேன் என்று தயக்கமில்லாமல் தெரிவிக்கிறார்.

சென்னையிலிருக்கும் 'ஜப்பானிஸ் மையம்' வருடா வருடம் நான்கு பிரிவுகளில் பேச்சுப் போட்டிகள் நடத்துகிறது. இதில் ஒரு பிரிவான கார்ப்பரேஷன் பள்ளிகளுக்கான பேச்சுப் போட்டிகளில் சைதாப்பேட்டை பள்ளியே தொடர்ந்து முதலிடத்தைப் பெற்று வருகிறது. இதில் பதினோறாம் வகுப்பில், "டாக் யுவர் வே டு நியூ டெல்லி" பேச்சுப் போட்டியில் வென்று டெல்லிக்கு பத்து நாட்கள் விசிட் செய்துள்ள உமா, பன்னிரண்டாம் வகுப்பில், "டாக் யுவர் வே டு ஜப்பான்" பேச்சுப் போட்டியில் வென்று பதினைந்து நாட்கள் ஜப்பானுக்குச் சென்று வந்துள்ளார். இதைத் தவிர

ஜப்பான் சென்றார்!



தொன்னை இட்லி



சென்ற இதழில் கோவில் இட்லி தயாரிப்பு முறை பற்றி ஒரு சகோதரி மிகத் தெளிவாக (இல்லத்தரசிப் போட்டி) எழுதியிருந்தார். அதில் -

இந்த இட்லிகளை வேகவைப்பதில் உள்ள சிரமத்தை எழுதியிருந்தார். ஆனால்,

சிரமமே இன்றி சீக்கிரம் எளிமையான முறையில் என் தாயாரின் பிறந்த வீட்டில் செய்வார்கள். மளிகைக் கடையில் சருகு இலை தொன்னைகள் பல சைஸ்களில் மலிவாகக் கிடைக்கும். அவைகளைச் சுத்தம் செய்து நெய் தடவி பாதி அளவு மாவு ஊற்றி இட்லிப் பானையில் ஒற்றை தட்டைப் போட்டு வரிசையாக வைத்து விட்டால் நிமிஷமாக வெந்து விடும். இதில் இன்னொரு சௌகரியம் -

தொன்னையிலிருந்த இட்லியை எடுக்க சிரமப்படாமல்,

அப்படியே தொன்னையுடன் பரிமாறி விடலாம். ஒவ்வொரு தொன்னையின் மூலையிலும் சிறிது சட்னியை வைத்து ஆளுக்கு நாலு தொன்னை வைத்து விட்டால் தீர்ந்தது வேலை!

- எஸ். பட்டம்மா

ஜப்பான் மொழியை இலவசமாகக் கற்கவும் சலுகை கிடைத்துள்ளது

இந்த ஜப்பான் பயணத்திற்கு இவருடன் சேர்ந்து மற்ற மூன்று பிரிவுகளிலும் வென்ற மூன்று நபர்களுக்கும் ஜப்பானில் உள்ள ஹிரோஷி" கார்ப்பரேஷன் கம்பெனி ஸ்பான்ஸர் செய்துள்ளது. கைச் செலவாக ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ. 15,000/- பாக்கெட் மணியாகவும் கொடுத்துள்ளது.

பதினைந்து நாட்களும் தனி விருந்தினர் விடுதி ஒன்றில் தனியாக இருந்து சமைத்துச் சாப்பிட்டது ஒரு வித்தியாசமான, புதுமையான அனுபவமாக இருந்ததாகச் சொல்லும் உமா, மேலும் தன் பயண அனுபவங்களைத் தொடர்ந்து விவரிக்கிறார்.

''ஜப்பானில் எங்கு காணினும் அமைதி, அமைதி, அப்படி ஓர் அமைதி. அவர்கள் பேசுவது மிக்க சன்னமாகவும், ஆனால் காதில் விழும்படியாகவுந்தான் இருக்கிறது. வீடுகளில் டீ.வி., ரேடியோ சத்தம் கூட ரொம்ப கம்மிதான். அதாவது நம்மூர்களில் டீ.வி.க்களில் உள்ள குறைந்த சத்தம்தான் அங்கு அதிகச் சத்தமே என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.

அப்புறம், அமெரிக்க அணுகுண்டு போட்ட ஹிரோஷிமா நகரத்திற்கு சென்று வந்தது மறக்க முடியாத அனுபவமாக அமைந்தது. புல், பூண்டு கூட முளைக்காது என்று கணிக்கப்பட்ட அந்த இடத்தில் இன்று பச்சைப் பசேலென்று வளர்ந்து நிற்கும் மரங்களும், செடிகளும் மனதை கொள்ளையடித்தாலும், குண்டு வெடிப்பில் நாசமடைந்த கட்டடங்கள், உறைந்து போன ரத்தம், சிதைந்த மனித உறுப்புகள் என்று இன்னும் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டுள்ள அந்தக் காட்சிகளைப் பார்த்து கனத்த மனதுடன் திரும்பினோம்.''

"ஜப்பான் தலைநகரமான டோக்கியோவில் டிஸ்னிலாண்ட், யுனிவர்சல் ஸ்டுடியோ, புத்தர் கோயில்கள் என்று வலம்வந்தோம். இதில் 108 புத்தர் சிலைகள் கொண்ட கோயிலில் நம்ம கடவுள்கள் பெயர்கள் இருந்தன. இந்த 108 சிலைகளில் அவற்றைப் பார்க்கிற நம்மைப்

போன்ற முகம் கொண்ட சிலை ஒன்று நிச்சயமாக இருக்குமாம். என்னோட சாயல் இருக்குமா என்று தேடிப் பார்த்த தில் ஒன்று ஒத்துப் போனது!

நாம் தண்ணீர் குடிக்கிற மாதிரி ஜப்பானியர்கள் எப்பொழுதும் 'க்ரீன்-டீ' அருந்துகிறார்கள். காரம், இனிப்பு இரண் டுமே அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள் வதில்லை. 'கெட்-டு-கெதரி'ல் நம்ம சாப் பாட்டைச் சாப்பிட்டு மெல்லவும் முடி யாமல் விழுங்கவும் முடியாமல் அவர் கள் தவித்த தவிப்பு பார்க்கப் பாவமாக இருந்தது.

அங்கு பஸ், ட்ரெயின் எங்குமே கண்டக்டர், டிகெட் பரிசோத கர்கள் கிடையாது. ஆனால் மக்கள் ஒழுங்காகக் கட்டணம் செலுத்தி பயணம் செய்து கொண்டே இருக்கிறார்கள். நான் ஒரு தடவை ரயிலில் என் னுடைய டிக்கெட்டைத் தவற விட்டு விட்டேன். இறங்கியவு டன் இதற்காக வைத்திருக்கும் பெட்டியில் டிக்கெட்டைப் போட வேண்டும். நான் தயங்கி நின்ற போது அங்கிருந்த ஸ்டேஷன் மாஸ்டர் ''இந்தி யன்? நோ ப்ராப்ளம்'' என்று சொன்னார்.



புல்லட் ட்ரெயின் பார்த் தோம். தூரத்தில் வரும்பொழுதே காமிராவை தயார் நிலையில் வைத்து ரெடியாக இருந்தோம். அப்படியும் அதன் பின்பகுதிதான் காமிராவில் வீழ்ந் திருந்தது! அவ்வளவு வேகம்! நாங்களும் அதில் பயணம் செய்தோம். 220 கிலோ மீட்டரை ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சென்ற டைந்தோம். அற்புதமாக இருந்தது. பய ணிப்பதே தெரியவில்லை!

அங்கு பள்ளி மாணவ மாணவிய ருடன் எங்களுக்கு ஒரு சந்திப்பு இருந்தது. அவர்கள் பள்ளிகளையெல்லாம் சுற்றிப் பார்த்தோம். ரொம்பச் சுத்தம், ரொம்ப அமைதி. ஜப்பானிய மொழியில் எங் களுக்குத்தான் ஒரு வார்த்தையும் தெரிய வில்லை. ஆனால் நாங்கள் சந்தித்த ஜப் பானிய நண்பர்கள், ''சந்தோஷம், மிக்க மகிழ்ச்சி, மிக்க நன்றி, டாட்டா'' என்று கூறி எங்களை அசத்தி விட்டார்கள்!

ஹீரோஷி கார்ப்பரேஷன் கம்பெனி தண்ணீர் சுத்திகரிப்பு, ப்ளாஸ்டிக் மறு சுழற்சி மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வரு கிறது. அந் நிறுவனத்தின் சேர்மன் இங்கு நம் கூவம் நதியை ஐந்து முறை பரி சோதனை செய்து பார்த்தாராம். "ஆனால் அதில் என்ன இருக்கிறது என்பதுதான் கண்டுபிடிக்க முடியாத புதிராக இருந்த தாம்!''

இப்படி தன் ஜப்பான் அனுபவங் களை விவரிக்கும் உமா மகேஸ்வரி தான் இவ்வளவு தூரம் கல்வி கற்கவும், பேச்சுப் போட்டியில் சிறந்து விளங்குவதற்கும் தனது அம்மாவும் (அப்பா இல்லை), உற வினர்களும் கிரியா ஊக்கிகளாக இருப் பதே காரணம் என்கிறார்.

''மேலும், எங்கள் குடும்பத்தின் ஏழ்மை நிலையைப் புரிந்து கொண்டு ஆறாவது வகுப்பிலிருந்து எனது கல்விக் கான ஊக்கத் தொகையை கொடுத்து வரும் அபூர்வா பெண்கள் அமைப்பு, இந்தியக் கல்விச் சங்க சிவராம கிருஷ் ணன், ஜப்பான் பயணத்திற்கு அனைத்து உதவிகளையும் செய்து தந்த ஜப்பானிஸ் மைய இயக்குனர் ரங்கநாதன் இவர் களுக்கு நான் என்றென்றும் கடமைப் பட்டிருக்கிறேன்'' என்று உருக்கமாகச் சொல்கிறார் உமா.

- சாந்தி ரங்காராஜன்

ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் – 9



இளமைத் துள்ளும் வாலிப வயதில் எடுத்துக் கொள்ளப் படும் சரியான உணவானது ஒரு கட்டிடம் எப்போதும் பலமாக அமையப் போடப்படும் அஸ்திவாரத்தைப் போன்றது. அதே போல்தான் உணவுப் பழக்கமும். இந்த ஆஸ்தி வாரத்தில் முக்கியப் பங்கு புரதத் திற்கு உள்ளது.

கலோரிகளைப் பொறுத்தவரை

உணவே ஆரோக்கியத்தின் அஸ்திவாரம்

இந்த வயதினருக்கு தேவையான 2500 - 2600 கலோரிகளானது மிகச் சுலபமாக உணவிலிருந்து பெறப்பட்டு விடும். ஆனால் அவை உயிர்ச்சத்துக்கள் இல்லாத கலோரிகளாக கொழுப்பிலிருந் தும், மாவுச்சத்தில் இருந்து மட்டும் பெறப்பட்டால் வயதாக வயதாக அதிக மான ஆரோக்கியக் குறைபாடுகளுக்கு அடிகோலி விடும்.

இந்த வாலிப வயதில் சரியான உணவுப் பழக்கங்களுக்கு மாறாவிடில் என்ன ஏற்படும்?

1. 30 வயதிலேயே தலை நரைத்து முதுமையானவர்கள் போலக் காட்சி யளிப்பது.

2. தைராய்டு போன்ற ஹார்மோன் கள் சுரப்பில் வித்தி யாசம்.

3. சிறு வயதிலேயே சர்க்கரை வியாதி, இருதய வியாதி போன்றவைகள்.

4. நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறை வதால் கான்சர் போன்ற வியாதிகள்.

5. முதலில் வருவது அல்சர் எனப் படும் குடல் புண்.

இதைப் போன்ற வியாதிகளை வரா மலே தடுப்பது நமது கையில்தான் உள் ளது. வந்த பிறகு அவஸ்தைப்படுவதைக் காட்டிலும் 'வருமுன் காப்போமாக' இருப்பது நல்லதல்லவா?

வாழ்க்கை முழுவதும் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமா?

• சரிவிகித சத்துணவு உண்டால் அதிக குண்டாவதையும் தடுக்கலாம், சத்துக் குறைபாட்டால் மெலிதாக இருப் பதையும் தடுக்கலாம்.

எஸ்.மல்லிகா பத்ரிநாத்

• பெண் குழந்தைகள் வயதிற்கு வந்த உடனே கால்சியம் சத்து உள்ள உணவை தினமும் சரியானபடி எடுத்துக் கொண்டால் எலும்புகள் நல்ல கனத்துடனும், அடர்த்தியுடனும் வளர்ந்தால் வயதான காலத்தில் ஏற்படும் "ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ்" எனப்படும் வியாதியைத் தடுக்க இயலும். (எலும்புகளில் சத்துக்கள் குறைந்து உடையும் நிலைமை).

• ஒரு முழு நேர உணவை ஒதுக்கக் கூடாது.

• கார்பன் கலந்த பானங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.

• இரும்புச் சத்து உள்ள உணவு உண்டால் இரத்தச் சோகையில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

• தகுந்த அளவு காய்கறிகள், பழங்கள் உண்டால் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்துத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இயலும்.

ஒருசில ருசியான சத்துக்கள் மிகுந்த உணவுகளின் செய்முறைக் குறிப்புகளைத் தருகிறேன்

1. மயக்கும் சுவை

கடைகளில் கிடைக்கும் குளிர்பானங்களை விட ருசி மிகுந்ததும், சத்துக்கள் மிகுந்ததுமான ஒரு பானம் இது.

இந்த பானத்தில் கால்சியம், இரும்புச் சத்து, பொட்டாஷியம், பாஸ்பரஸ், மக்னீசியம், வைட்டமின் 'ஏ' பி1, நயாசின், பி 2 எல்லாம் மிகுந்து விளங்குகிறது.

'ஏப்ரிகாட்' எனப்படும் உலர்ந்த பாதாம் பழம் கடைகளில் கிடைக்கும். இதில் 50 கிராம், கொட்டையில்லாத பேரீச்சம் பழம் - 50 கிராம், உலர்ந்த கிஸ்மிஸ் திராட்சை - 25 கிராம், மூன்றையும் 150 மி.லி. தண்ணீர் ஊற்றி குறைந்த பட்சம் 3 மணி நேரங்கள் ஊறவைக்கவும். (முதல் நாள் இரவே கூட ஊறவைக்கலாம்.)

ஏப்ரிகாட் பழங்களின் உள்ளே இருக்கும் கொட்டையை எடுத்து உடைத்து அதிலுள்ள பாதாம் பருப்பைப் பொடியாக அரிந்து தனியே வைக்கவும்.

இந்த ஊறிய உலர்பழங்களை மிக்ஸியிலிட்டு அரைத்து பெரிய கண் உடைய வடிகட்டியில் ஊற்றி வடிகட்டவும்.

300 மி.லி. இளநீரோடு அதன் வழுக்கையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இவை இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு சிட்டிகை உப்பு, 1 டீஸ்பூன் தேன், சிறிது ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக்கும்படி ஒரு தடவை மிக்ஸியில் ஓட விட்டு எடுக்கவும்.

இது மிகவும் ஊட்டச்சத்து மிகுந்தது. 50 மி.லி. அளவு 'கப்'புகளில் ஊற்றி மேலே அரிந்து வைத்திருக்கும் பாதாமைத் தூவி பரிமாறவும்.

இப்போது சைவ உணவு உண்பவர்களில் பலர் முட்டையின் நற்குணங்களுக்காக அதை உண்பது பழக்கமாகி விட்டது. ஒரு முட்டையில் 5 லிருந்து 6 கிராம் புரதம் இருக்கிறது. காலையில் அவசரமாகச் செல்ல வேண்டுமென்பதற்காக பிரட், முட்டை, பால் என்று உண்பவர்கள் பலர் உள்ளனர்.

இதில் வேகவைத்த முட்டை, ஆம்லட், 'புல்ஸ் ஐ' என்று உண்பவர்களே அதிகம். நேரம் கிடைக்கும் போது இதே ஆம்லெட்டில் காய்கறி கலந்த மசாலா வைத்து ஆம்லெட் ரோலாகச் செய்து மாலை நேர டிபனாகத் தரலாமே.

2. ஆம்லெட் ரோல்

முட்டையை உடைத்து நன்றாக அடித்துக் கொண்டு அதில் உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள் கலந்து கொள்ளவும்.

மசாலா செய்ய ஒரு உருளைக் கிழங்கை மட்டும் வேகவைத்து மசிக்கவும். வெங்காயம், குடமிளகாய், கேரட், பேபிகார்ன், முட்டைக்கோஸ் போன்ற காய்கறிகளை மெலிதாக நீளவாக்கில் அரியவும்.

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு

சூடானதும் முதலில் வெங்காயம், பிறகு குடமிளகாய், கேரட், கோஸ், பேபிகார்ன் என்று ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். சிறிது அஜினோமோட்டோ சேர்த்து வதக்கினால் சீக்கிரம் வதங்கும். கடைசியில் உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மசித்த உருளைக் கிழங்கு, சிறிது தக்காளி சாஸ் அரிந்த கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்து நன்கு வதக்கி எடுக்கவும்.

ஆம்லெட்டை ஊற்றியதும் மேலே சிறிது துருவிய சீஸைத் தூவி மூடி வைத்து ஒரே பக்கம் சுடவும்.

ஒரு தட்டில் எடுத்து மேலே ஒரு ஓரத்தில் மசாலாவை நீளவாக்கில் வைத்து பாய் போலச் சுருட்டவும். கூர்மையான கத்தியால் அழகாக கிராஸாக (45 டிகிரி கோணம்) வெட்டி தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.

எல்லாக் காய்கறிகளுடன் முட்டை, சீஸ் சேருவதால் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் இவைகளுடன் புரதமும் சிறந்த அளவில் கிடைக்கிறது.

எப்போதும் சப்பாத்தி, பூரி என்று ஒரே விதமாக செய்து அலுப்படைந்தவர்களுக்கு "மக்காச்சோள ரொட்டி" செய்து பாருங்களேன்.

3. மக்காச் சோள ரொட்டி

இனிப்பு மக்காச் சோளம் (ஸ்வீட் கார்ன்) கிடைத்தால் அதை வாங்கவும். கிடைக்காவிடில் எப்போதும் கிடைக்கும் புதிய மக்காச் சோளத்தை வாங்கி மேலே உள்ள தோலை உரித்து சோளத்தை பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும்.

வெந்த சோளத்தின் விதைகளை மட்டும் எடுத்து மிக்ஸியிலிட்டு நன்கு மைய அரைக்கவும். (சிறிது தண்ணீர் விடலாம்).

சம அளவு கோதுமை மாவு, மைதா மாவுடன், 1 டேபிள் ஸ்பூன் சோயா மாவு சேர்த்து சலிக்கவும். பிறகு அதில் தேவைக்கேற்ற உப்பு, ¼ டீஸ்பூன் ஓமம் சேர்த்து கலந்து அரைத்த சோள விழுதைச் சேர்த்து தேவையானால் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக சப்பாத்தி மாவைப் போலப் பிசையவும். சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இடவும்.

சூடான சப்பாத்திக் கல்லில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் சுட்டு எடுத்து கடைசியில் சிறிது வெண்ணெய் தடவி ஏதாவது மசாலா செய்து அத்துடன் பரிமாறவும்.

இதில் கோதுமையுடன் சோயா மாவு சேருவதால் புரதமும், சோளத்தை அப்படியே அரைத்துக் கலப்பதால் நார்ச்சத்தும் கிடைக்கிறது. கோதுமை மாவையும் சலிக்காமல் உபயோகப்படுத்தினால் சிறந்த நார்ச்சத்துக் கிடைக்கும்.

சன்னா பக்கோடா :

காபூல் சன்னாவை 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பாலக்கீரை, இஞ்சி, அரிசி மாவு, கொத்துமல்லி கலந்து சின்னதாகக் கிள்ளிப் போட்டு எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- வி. பூர்ணிமா.



'இடுப்பு' சிம்மாசனம்!

என்னுடைய இரு ஆண் குழந்தை களுக்குமிடையே மூன்று வருட வித்தி யாசம். பெரியவன் நதீம் (யு.கே.ஜி) சிறிக தமீம் (1½). ஆனால் இவர்கள் அடிக்கும் லூட்டிகளோ, சேஷ்டைகளோ ஒட்டிப் பிறந்த "இரட்டையர்களாக" தூள் கிளப்புவார்கள். நாங்கள் தனிக்குடித் தனம். எனவே பெரியவனை ப்ரீகேஜி சேர்க்கும் வரை அம்மா வீடும், எங்கள் வீடுமாக வளர்ந்தான். பெரியவன் ப்ரீகேஜி முடிக்க சின்னவன் பிறந்தான்.

உறவினர்கள் எல்லாரும், "இரண் டுமே ஆண் குழந்தைகள், அவளுக் கென்ன "அடிங்கற ராஜாவு மில்லை! பிடிங்கற மந்திரியு மில்லை" என அங்கலாய்த் தனர். நான் படும்பாடு யாருக் குத் தெரியும்?



சின்னது குப்புற விழ ஆரம்பித்தது. பெரியவன் குப்புறப் புரட்டி விடுவான். ஏன் எனக் கேட்டால் தம் பிக்கு ஹெல்ப் பண்றானாம்! குழந்தையைக் குளிப்பாட் டும் போது சோப் போடு வது, ஃபில்லரில் மருந்து கொடுப்பேன் என்பதுமாக பெரியவன் அடம்தாங்காது. உட் காரப் பழக்க சுற்றிலும் தலை யணை திண்டு அமைப்பேன். பெரிய வனோ தலையணையை உருவி விடு வான். அதட்டினால் தலையணையில் தம்பி உச்சா போயிட்டான் என்பான். அவனும் "கழ்பாணை" மாதிரி ஆடிக் கிட்டே இருந்து உட்காரப் பழக கால மாகியது.

ஸோ, பேபி வாக்கர் வாங்கி டயாப்பர் மாட்டி உட்கார வைப்பேன். பெரியவன் போட்டி போடுவான். மீறி உட்கார வைத்து விட்டு வேலை செய்வேன். 3 நிமிடத்தில் தண்ணி லாரி மாதிரி "சொய்ங், சொய்ங்'ன்னு ஒழுகிடுவான். இல்லையெனில் டயாப்பரை மீறி டாய்லெட் போயி தொடை வழியே காலில் விழுந்து தரை மெழுகி விடுவான் "மகராசன்".

திரும்ப வாக்கரை அலசிக் காய வைக்க வேண்டும். அதுவரை அழுகை தாளாது. பெரியவனுக்கு லன்ச்சுக்கு சமை யல் செய்யணுமே! ஸோ, தூக்கு இடுப் பில்! செய் சமையலை என ஆரம்பித் தேன்.

அன்று என் இடுப்பெனும் சிம்மா சனத்தில் ஏறியவன்தான் இன்னும் இடுப் பில் ஏற்றியபடிதான் வேலை செய்ய ணும். இல்லையேல் அழுது முகம் சிவக்கும்! ஒரு கையிலேயே குக்கர் (சாதம்) வைப்பது, இறக்குவது, பக்கெட் தூக்குவது, வீடு பெருக்கியதில் வயிற்றில் சிசேரியன் 'தையல்'



வலி வந்து விட்டது. மிக்ஸியில் தக்காளி யைப் போட்டு ஒரு கையிலே (இடுப்பில் சிறியவன்) ஸ்விட்ச் போட மூடி தெறித்து ஏஷியன் பெயிண்ட் + டொமேடோ ப்யூரி கலவையில் வண்ணமடித்தது சமை யலறை சுவர்கள்.

சின்னவனுக்கு எட்டு மாதமாகியது. டாம் அண்ட் ஜெர்ரி டாய்ஸ், கிளாப்ஸ் அடிக்கும் கரடி, யானை, கீ கொடுக்கும் பிளேன், டைவ் அடிக்கும் நாய், காக எடுக்கும் பப்பி எனக் குவித்தேன். எல் லாம் இரு நாளிலே போரடித்து விட்டது சின்ன வாண்டுக்கு. பெரியவன் எல்லா வற்றையும் பிரித்து ஆராய்ந்தது வேறு விஷயம். (உடைந்தே விட்டது) சிறியவன் (தமீம்) தவழ்ந்து வந்து இடுப்பில் தூக்கச் சொல்லி ஒரே அழுகை! தூக்கி வந்து,

"செல்லத்துக்கு என்ன வேணுமாம்?"

என கேட்டதுக்கு அவன் சுட்டிக்காட் டியதோ பாராசூட் பாட்டில், பாண்ட்ஸ், கேண்டில், காண்டெக்ட் லென்ஸ் பாக்ஸ், ரேடோ வாட்ச்!

ஒத்த ஆளா வேலையை முடிக் கணுமே என கேட்டதை எடுத்துக் கொடுத்து "பிள்ளையை வளக்கற அழ கைப் பாரு" என மாமியாரிடம் (தற்செய லாக வந்தார்) டோஸ் வாங்கிக் கட்டி னேன்.

நடை வண்டியில் நடை பழகாமல் கட்டிலைப் பிடித்து நடந்தான். நான் படிக்கும் (மங்கையர் மலர்) புத்தகத்தை மெத்தையினடியில் வைப்பேன்.

அதை எடுத்துக் கிழித்து வாயில் வைப்பான். அது வேற உள்ளே சென்று



ஏடாகூடமாகி விட்டால் என்ன செய்வது? தூக்கு இடுப்பில்! தூக்கினேன் ராஜாவை!

மாதங்கள் ஓடியது. என் ''மான் குட்டியும்'' துள்ளி ஓடினான். பற்கள் முளைத்தன. அதுவரையில் பெரியவன் ஆடிய ஆட்டத்திற்கு பதில் சின்னவன் ஆடுகிறான். "மங்கையர் மலரில்" கூறிய படி நாங்கள் சாப்பிடும் நேரத்திலேயே சின்னதுக்கும் தனி தட்டு போட்டு எல்லா உணவையும் பழக்கி விட்டோம்.

குக்கரில் விசில் வந்தால் கறியை (கக்கர் என) கேட்பான். தோசைக்கல்லை அடுப்பில் போட்டாலே போதும் என்னுடைய இடுப்பில் அமர்ந்து தோசைக்கு எண்ணெய் ஊற்றுவது, சட்டுவாப்பையால் திருப்புவது என ஆல் இன் ஆல் சின்னவன்தான்.

மேலும் அண்ணனுக்கு, அப்பாவுக்கு என 'குட்டிப் பாதம்' நோக தோசை கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பான். சுவையான தோசை, எலும்பு சூப் வாயில் பட்டவுடனே "சூப்பர்" என மூன்று விரலை நீட்டிச் சொல்லும் அழகில் தாய்மையில் பூரித்து விடுவேன். இடுப்பு வலியெல்லாம் போயே போய் விடும்.

இறைபக்தியிலும் இளைத்தவர்களில்லை என் குழந்தைகள். நான் தொழும் நேரங்களில் கூடவே தொழுவான் பெரியவன். சின்னவனோ பைக்கில் செல்லும்போதே "அல்லாஹூ அக்பர்" என பாங்கொலி கேட்டால், உடனே "அல்லாஅப்பர்" என மழலையில் கூறி பைக்கில் பெட்ரோல் டாங்க் மீது படுத்து எந்திரிப்பான்.

சிறு குழந்தைகளைப் போலவே அவனுக்கும் டீ.வி.சீரியல், டைட்டில் சாங், விளம்பரங்கள் பிடிக்கும். சன் நியூஸ் ஆரம்பிக்கும் முன் காட்டும் நிமிடத்தை பெரியவன் கவுண்ட் செய்வான். சிறிசோ அவன் வேகத்துக்கு வாயையும், கண்ணையும் அசைப்பான். மைடியர் பூதத்தில் வரும் "கலக்கற மச்சி" என கலாய்ப்பான். Sunfeast விளம்பரத்தைப் பார்த்து "ஏய் சாப்பிட்டியா?" என்றால் வேகமாக சிரிப்புடன் தலையாட்டுவான்.

பெரியவன் ஸ்கூலுக்கு சென்ற பின் சின்னவனின் வேலை என்ன தெரியுமா? பிரஸ்டீஜ் குக்கர், நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல், தோசை திருப்பி, சப்பாத்திப் பலகை, கட்டை, எண்ணெயில்லா ஜாடி, ஹான்டில், அப்பளக் கம்பி, பீரோ சாவி, டெலிபோன் இதெல்லாவற்றையும் ஹாலில் கடை பரப்பி விடுவான். சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். 7½ லிட்டர் பிரஸ்டீஜ் குக்கரை அவனே கிச்சனிலிருந்து ஹாலுக்குக் கொண்டு வருவான். குக்கர் மூடியை மூடுவதும், சுழற்றுவதுமாக அவனுடைய விளையாட்டு ஆரம்பமாகும். லேட்டஸ்டாக, ஸ்மீத் மிக்ஸியும், குட்டி ஜாரும் மாட்ட டிரெயினிங் எடுக்கிறான்.

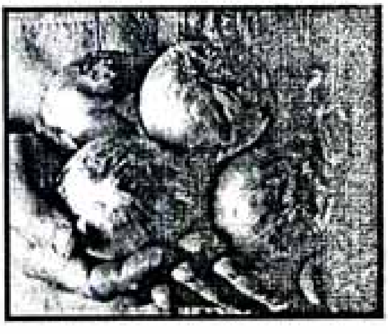
இரவு தூங்கும் வரை ஹாலில் பரத்தின கடை எடுக்கக் கூடாது. மாறுதலாக பால், பேட் கொடுத்து ஏமாற்றலாம் எனில், பாலை பிடுங்கி எறிவான். ஹாலில் டீ.வி. கண்ணாடி உள்ளதால் 'ரிஸ்க்' எடுக்க மாட்டேன்.

அடுத்த வருடம் ஜூன் (2005)-ல் ப்ரீகேஜி சேர்த்த பின்தான் என் இடுப்புக்கும், வீட்டுப் பொருளுக்கும் ஓய்வு.

— எம். ஃபாரீஷ் ஹுஸைன்

வெங்காயத்தை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டு, பின்பு நறுக்கினால் கண்களில் கண்ணீர் வராது என்பார்கள். ஆனால் அப்படிச் செய்யாதீர்கள். வெங்காயம் உரித்து கண்களில் கண்ணீர் வருவது கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. மூக்கிலிருந்து கூட நீர் வரும். வெங்காயம் ஒரு கிருமிநாசினி. சைனஸுக்கு மிகவும் நல்லது.

- பி. ஜானகி.



சம உரிமை?

கீதாபென்னெட் சம உரிமை பற்றி எழுதியிருந்தார். நீண்ட காலமாகவே இதைப் பற்றி எழுத வேண்டும் என்பது என்னுடைய எண்ணம். அதற்கு இந்தக் கட்டுரை உந்துதல் அளித்தது. நான் பெண், பிள்ளை இரண்டையும் பெற்றுக் கல்யாணம் செய்து பேரன்கள், பேத்தி எல்லாம் கண்டாயிற்று. பெண்ணும், மருமகளும் வேலைக்குச் செல்பவர்கள்.

முதலில் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் செய்து பிள்ளைப்பேறு பார்த்து, கொண்டு போய் மாமியார் வீட்டில் விட்டாயிற்று. ஆரம்பித்தது எனக்குத் தலைவலி.



சம்பந்தி வீட்டுப் பெண்ணிற்கு கல்யாணம், பேறு எல்லாம் வந்தது. உடனே உங்கள் அம்மாவை வரச் சொல். (பெண்ணின் மூலம்தான் தகவல்). பெண்ணிற்கு உடம்புக்கு வந்தாலும், குழந்தைக்கு உடம்புக்கு வந்தாலும், சம்பந்திகள் கல்யாணம், காட்சி, டூர் செல்வதானாலும் நான் உதவிக்குச் செல்ல வேண்டும். இதன் நடுவில் லீவுக்குக் குழந்தையை இங்கே கூட்டிக் கொண்டு வர வேண்டும். பகலெல்லாம் அவர்களால் பார்த்துக் கொள்ள முடியாத காரணத்தால்.

எனக்கு எப்படிப்பட்ட தலைபோகிற பிரச்னை இருந்தாலும் மறுத்துக் கூற முடியாது. அத்தனையும் தட்டாமல் செய்தாயிற்று. நம் குழந்தைதானே யார் செய்வார்கள் என்று.

இப்படி இருந்து கொண்டிருக்க பிள்ளைக்கும் கல்யாணம் ஆகி பேரன் பிறந்து கொண்டு வந்து விட்டாயிற்று. எனக்கு மறுபடியும் தலைவலி. என் பெண் வீட்டில் பட்ட பாட்டில் நாம் அப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. குழந்தையை நாம்தான் முழுக்க முழுக்க வளர்க்க வேண்டும் என்று உறுதியாக இருக்கிறோம். என் மகனும், மருமகளும் தனிக்குடித்தனம் வேறு ஊரில். இப்பொழுது நான் எங்கிருப்பது என்பது பிரச்னை. என்னவர் ஓய்வு பெற்று வீட்டில் இருக்கிறார்.

இதற்கு இடையில் என் பெண்ணிற்கு இரண்டாவது குழந்தையும் பிறந்தாயிற்று. அந்தச் சமயத்தில் கூட நாங்கள் மருமகளின் பெற்றோரை இம்சிக்க வேண்டாம் என்று என்னவர் பிள்ளையின் பிள்ளையைக் கவனித்துக் கொள்ள, நான் பெண்ணின் குழந்தையைக் கவனிக்க என்று ஒரு ஆறு மாதம் வேலையைப் பிரித்துக் கொண்டோம். எல்லாம் முடிந்து என்று இருந்தால் எங்கள் பெண்ணின் இரண்டாவது குழந்தையை நீங்கள்தான் வளர்க்க வேண்டும் என்கிறார்கள். முடியாது என்று சொன்னாலும், பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று மனது இருந்தால் எப்படியாவது பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று வேறு சொல்கிறார்கள்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் பெண்ணைப் பெற்றாலும், பிள்ளையைப் பெற்றாலும் தழைந்துதான் போகிறேன். இதற்குத் தீர்வு கிடைக்காது என்றே தோன்றுகிறது. நான் எழுதியவற்றில் கிளை பிரச்னைகள் நிறைய உண்டு. கௌரவம் கருதி எழுதவில்லை. இதில் எங்கிருக்கிறது ரிடையர்மெண்ட் வாழ்க்கை? எங்கிருக்கிறது சம உரிமை? இது ஓர் புது உரிமை?!

- மனதாலும், உடலாலும் காயப்பட்டுப் போன பெயர், ஊர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

புது உரிமை!

நம்ம ஊர் பக்கத்திலேயே ஓர் அழகிய தீவு!



என் மகள் குடும்பம் 'லட்சத் தீவு' பார்க்கச் சென்ற பொழுது, என்னையும் அழைத்துப் போனார்கள். இங்கிருந்து (பெங்களூர்) விமானத்தில் கொச்சிக்குப் போய், அங்கிருந்து கப்பலில் பிரயாணம் செய்து, பிறகு தீவுகளைப் பார்க்க வேண்டுமென்றார்கள். முதன் முதலாக விமானம், கப்பல் பிரயாணமென்பதால் மனதில் 'திக்' 'திக்'!

விமானத்தில் ஏறி ஜன்னல் பக்கம் உட்கார்ந்து உட்புற அமைப்புகளை நோட்டம் விட்டேன். வெளிப்பக்கம் திரும்ப - அந்தக் கால சினிமாக்களில் நாரதர் மேகக் கூட்டங்களின் மத்தியில் தம்பூராவை மீட்டி பாட்டுப் பாடிக் கொண்டு நடப்பது நினைவிற்கு வந்தது! நீலவானத்தில் சூரிய ஒளியில் மேகங்கள் நிறம் மாறி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் காட்சி, வான வீதியில் ஒரு வர்ணஜாலத் தோற்றம் போல் இருந்தது. காலை டிபன் சாப்பிட்டு முடிவதற்குள் கொச்சி வந்து விட்டதாக அறிவிப்பு வர, விமானத்திலிருந்து இறங்கினோம்.

கொச்சியில் குடும்ப நண்பர் வீட்டில் தங்கினோம். அவர்களின் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள தோட்டத்தின் அழகை வர்ணித்துக் கொண்டே இருக்கலாம். பலவகை பழங்களை ஆசைதீரச் சாப்பிட்டோம்.

மறுநாள் 'திப்புசுல்தான்' என்ற சுற்றுலாக் கப்பலில் கயிற்று ஏணியில் ஏறும் போது பயமாக இருந்தது. எங்கள் அறையில் சாமான்களை வைத்து விட்டு, கப்பல் புறப்படும் அழகைப் பார்த்தோம். கடலின் மத்தியில் சிறு, சிறு தீவுகள், அதில் தென்னை மரங்கள், ஹோட்டல்கள் பார்த்தோம். திப்புசுல்தானை இரு பக்கமும், சிறிய கப்பல் இரண்டு இழுத்துப் போய், குறிப்பிட்ட இடத்தில் விட்டு பிரிவது



ரவா காரச் சீடை



ரவை - 200 கிராம், வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் - 2 ஸ்பூன், பொட்டுக் கடலை மாவு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையானது, மிளகுப் பொடி - காரத்திற்கு, எள் - 1 ஸ்பூன், பெருங்காயப் பொடி -சிறிது.

செய்முறை : ரவையைச் சிறிது சூடான நீரில் பிசைந்து பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து அத்துடன் பொட்டுக் கடலை மாவு, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு, எள், பெருங்காயப் பொடி, மிளகுப் பொடி, வெண்ணெய் போட்டு நன்கு கையால் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இதனையே இனிப்புச் சீடையாகச் செய்ய விரும்புபவர்கள் உப்பு, மிளகுப் பொடிக்கு பதில் சர்க்கரையைப் பொடித்துச் சேர்த்துச் செய்யலாம்.

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி.

அத்தனையும் கண்கொள்ளாக் காட்சிகள்.

கப்பலின் பயணம் முடிந்ததும், தீவுகளைப் பார்க்கக் கூட்டிப் போவதாக அறிவிப்பு வந்தது. கப்பலில் கூட்டிப் போவார்களென நினைத்ததற்கு நேர் மாறாக எங்களை இருவர் "இரும்புப் பிடி, உடும்புப் பிடி" என்பார்களே அது போல் தூக்கிப் பிடித்து பக்கத்தில் அலை போல் அசைந்தாடிக் கொண்டிருக்கும் சிறிய படகுகளில் இறக்கி விட்டார்கள். அந்த நேரம் உயிர் போய் வந்தது. கடலில் பல மைல்கள் கடந்த பின் தீவு வருகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தீவைக் காட்டினார்கள். அங்குள்ள மலையாள முஸ்லீம்கள் எங்களைப் பார்த்து மகிழ்ந்தார்கள். சுற்றுலாப் பயணிகள் வந்தால் தான் அவர்களுக்கு வெளியாட்களைப் பார்க்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது! கடைசி நாள் தீவைப் பார்த்துத் திரும்பும் போது குறிப்பிட்ட இடத்தில் படகை நிறுத்தி, படகின் அடியிலுள்ள பலகையை அகற்றுகிறார்கள். அந்த இடத்தில் சக்தி வாய்ந்த பூதக் கண்ணாடியின் வாயிலாக கடலின் அடிமட்டத்திலிருக்கும் மீன்கள், ஆமைகள், செடிகளைப் பார்த்து அதிசயப்பட்டோம். டீ.வி.யில் வரும் டிஸ்கவரி சேனலை கண்முன்னால் காட்டியது போல் இருந்தது!

லட்சத் தீவிலிருந்து புறப்படும் முன் சிறுவர், சிறுமியர்கள் நடனம் ஆடியது மறக்க முடியாதது. சூரியனின் ஒளியில் கடல் நீரின் நிறம் மாறுவது அதிசயமாயிருந்தது. கேரளா பூரா இயற்கையின் அழகைப் பார்க்கப் பார்க்க கடவுளின் ஓரவஞ்சனை தெரிந்தது. எங்களை வழியனுப்ப கப்பல் கூடவே இரு பக்கமும் வந்த "டால்பின்" மீன்களுக்கு 'டாடா' சொல்லி மனமில்லாமல் திரும்பினோம்.

- லலிதா நாராயணசாமி



SOUNDARYAM
WHERE COMFORT DWELLS

சௌகர்யமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட சௌந்தர்யம்!

சௌந்தர்யம். கோவை சிறுவாணி ரோட்டில் பசுமையான தென்னந்தோப்பின் நடுவில் ரம்மியமான சூழலில் அழகு கொஞ்சும் குடியிருப்பு. அனைத்து தரப்பினருக்கும் ஏற்ற சகல அடிப்படை வசதிகளுடன் கட்டப்பட்ட பிரத்யேக வீடுகள். 2 கி.மீ. தொலைவில் அமைதி கொலுவிருக்கும் பேரூர் பட்டீஸ்வரர் ஆலயம். உங்கள் ஓய்வுக் காலத்தை நிம்மதியாகக் கழித்திட சௌகர்யமான இடம் சௌந்தர்யம்.

மனம் நிறைந்த வசதிகள்!
மனம் விரும்பும் விலைகள்!
(ரூ. 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை)

முன்பதிவு நடைபெற்று வருகிறது

சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

- 4 செண்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாய்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள்
- தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள்
- ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர்
- அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவமையம்
- மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாட்கள்–பணிப்பெண்கள், தோட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பெண்டர்
- ரெஸ்டாரெண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட், கார்டு ரூம் சகல வசதிகளுடன் கூடிய பொழுதுபோக்கு மையம்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

தொடர்பு கொள்ளவும் :
Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.)
Mobile : +98943-17840
இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :

COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

கட்டிடத்துறை ஆலோசகர் :
திருமதி. மினி எம் ஃபவுலர்,
கோவை.

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867. www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

சென்னையில் தொடர்பு கொள்ளவும் : **கீதா ரமேஷ், Ph : 24463063**

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

BuLLs eYe/CP/FP/04



திடமானது, எழிலானது,
தரமானது, விலையில்
மிகவும் மலிவானது
ரூ. 11,750/- முதல்*
ரூ. 8,750/- முதல்*
ரூ. 8,650/- முதல்*
கிச்சன்
ரூ. 12,350/- முதல்*
மாநகரம் மற்றும்
அதன் சுற்றுப்புறத்தில்
இலவச டெலிவரி
CHIKKANAM
FURNITURE
சிக்கனம் பர்னிச்சர்
JFA
சென்னை : இராயப்பேட்டை : (Flyover அருகில்) ✆ : 2811 1870
அடையார் : (மலர் மருத்துவமனை அருகில்) ✆ : 5211 7875
அண்ணா நகர் : (அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) ✆ : 5210 3680
அசோக் நகர் : (ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) ✆ : 5204 6073
நங்கநல்லூர் : (ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியா அருகில்) ✆ : 5204 9661 / 62
பெரம்பூர் : (ஜமாலியா) பெரம்பூர் நெடுஞ்சாலை ✆ : 2662 0552
அம்பத்தூர் : (அம்பத்தூர் OT பஸ் நிலையம் அருகில்) ✆ : 5208 6731
சேலம் : (ராஜா கல்யாண மண்டபம் எதிரில்) சூரமங்கலம் மெயின் ரோடு ✆ : 2330259 / 69
கோயம்புத்தூர் : ராம் நகர், (ராமர் கோயில் அருகில்) ✆ : 538 0333, 538 0666
சுலபத்தவணை முறையிலும் கிடைக்கும் - 0% வட்டி**
*Conditions apply
* Prices indicated may not correspond to the products shown
CHIM - 496



“கங்கிராட்ஸ்... நீங்க அப்பாவாகப் போறீங்க!”

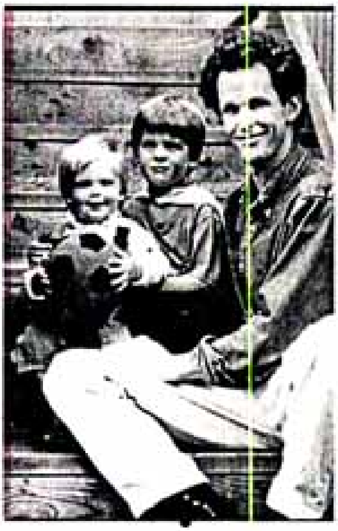
வீட்டு வேலை என்பது பெண்களின் எழுதப் படாத தலைவிதி என்ற காலமெல்லாம் இன்றைக்கு மாறி வருகிறது! நிறைய வீடுகளில் கணவனும், தன்னாலான உதவிகளை மனைவிக்கு உள்ளன்போடு செய்து வருகிறார்கள். அப்படிச் செய்து வரும் ஆண்கள் கூட பிரசவக் காலத்தில் தம்மால் மனைவிக்கு என்னென்ன உதவிகள் செய்ய முடியும் என்று தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். அப்படி உதவணும்கிற ஆசை இருக்கிற ஆணாக இருந்தாலும் சரி, இதைப் பற்றி அதிகம் யோசிக்காத ஆணாக இருந்தாலும் சரி, இந்தக் கட்டுரை அவங்களுக்குத்தாங்க. கொஞ்சம் படிக்கச் சொல்லுங்க, ப்ளீஸ்!

பொதுவாக பிள்ளை உண்டாகியிருக்கிற ஒரு பெண்ணுக்கு உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும்ங்கிறது தெரிஞ்ச விஷயம்தான். இது எவ்வளவு தூரம் அவங்களைக் கஷ்டப்படுத்த வாய்ப்பு இருக்குங்கிறதை முதல்லே தெரிஞ்சுக்கங்க. எப்படித் தெரியுமா? ஒவ்வொரு டாக்டர் செக்-அப்புக்கும் கண்டிப்பாகக் கூடப் போங்க. மனைவி ஏதாவது உடல் அசௌகரியங்களை உங்ககிட்டே சொல்லியிருந்தா கண்டிப்பாக டாக்டர்கிட்டே அதைப் பத்திக் கேளுங்க. வேற ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தாலும் கூச்சப்படாம கேளுங்க. ஒரு டீவி. இல்லே கம்ப்யூட்டர் வாங்கினா எவ்வளவு கேள்விகள் கேட்பீங்க? இது உங்க குழந்தைங்க! நீங்க அக்கறை எடுத்துக்காம வேற யாரு எடுத்துப்பாங்க? ‘இதெல்லாம் பொம்பளைங்க சமாசாரம்’ன்னு ‘நைஸா’ நழுவப் பார்க்காதீங்க.

முக்கியமா நீங்க கூடப் போனாதாங்க உலகத் தொலைக்காட்சியில் முதல் முறையாக வேற யாரும் பார்க்க முடியாத ஒரு படத்தை நீங்க பார்க்க முடியும்.

அந்தப் பெண்ணின் முதல் குழந்தைக்கு 14 மாதம் ஆகும்போதே இரண்டாவது குழந்தையும் பிறந்து விட்டது. உதவிக்கு அவளுடைய அம்மா வந்திருந்தார். இரண்டு குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொள்ள அந்தப் பெண் படும் பாட்டைப் பார்த்த அவளுடைய கணவர் ஒருநாள், ''கடவுள் தாய்மார்களுக்கு நான்கு கைகளைப் படைத்திருக்க வேண்டும்'' என்றார். உடனே, அவருடைய மாமியார் சொன்னார், ''கடவுள் அப்படித்தான் படைத்திருக்கிறார். ஆனால் அதில் இரண்டு கைகள் குழந்தையின் அப்பாவிடம் இருக்கிறது.''

- அனிதா ராமச்சந்திரன்.



அதாங்க அல்ட்ரா சவுண்ட் பொழுது உங்கக் குட்டிப் பாப்பா ஜோரா அம்மாவோட வயத்துலே நீந்தற காட்சி! இதை மிஸ் பண்ணலாமா? மனைவி சொல்லும் பொழுது ஏற்படற சந்தோஷத்தை விட அதைப் பார்க்கிறதும், இதயத் துடிப்பைக் கேட்கறதும் ஒரு விவரிக்க முடியாத அனுபவம்.

இப்பெல்லாம் குழந்தைப் பிறப்பு பத்தி இணையத்திலும் சரி, புத்தகக் கடைகளிலும் சரி ஏராளமான விவரங்கள் கிடைக்கின்றன. ஒரு நல்ல புத்தகத்தை வாங்கிப் படிச்சு உங்க மனைவி எவ்வளவு விதமான மாறுதல்களை சமாளிக்கிறாங்கன்னு தெரிஞ்சுக்கலாம்.

முதல் மூணு மாதத்துலே உங்க முக்கியமான வேலை என்ன தெரியுமா? மனைவி நல்ல சத்தான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடறாங்களான்னு கண்காணிக்கிறதுதான். நிறைய பால், பழம் மற்றும் பழச்சாறு, பச்சைக் காய்கறிகள் எல்லாம் வாங்கி அசத்துங்க. முக்கால் வாசி பெண்களுக்கு இந்த மூணு மாதத்துலே வயத்துப் பிரட்டலும், வாந்தியும் இருக்கிறதுனாலே சாப்பாட்டைக் கண்டாலே பிடிக்காது. ஓரளவு என்ன பிடிக்கிறதுன்னு பார்த்து, அதை அவங்களைச் சாப்பிட வைக்கிறது நல்லது. இந்த நல்ல உணவுப் பழக்கம் பத்து மாதங்களுக்கும் உபயோகமா இருக்கும். பலருக்கு மூணு மாதம் முடிந்த உடனே மசக்கை பிரச்னை போய்டும். சிலருக்கு இன்னும் சில மாதங்கள் தொடரலாம்.

இதைத் தவிர சில சின்னச் சின்ன உடற்பயிற்சிகள் செய்யறது, வாக்கிங் போறது போன்ற விஷயங்களைச் சேர்ந்து செய்யலாம். ''இதுக்கெல்லாம் எங்கே நேரம்?'' அப்படின்னு அலுத்துக்காதீங்க. காலையிலே கொஞ்சம் சீக்கிரமா எழுந்துக்கலாம். இல்லே சாதாரணமா செய்யற வேற வேலைகளைக் கொஞ்ச நாளைக்கு ஒத்தி வைக்கலாமே!

மாதம் ஆக ஆக மனைவிக்கு சில வலிகள் வருவது சகஜம். ''உனக்கு என்னிக்குத்தான் வலி இல்லாம இருந்தது?'' அப்படின்னு சலிச்சுக்காம ஆறுதலா நாலு வார்த்தைப் பேசலாம்.

பொதுவா வலிக்கிற இரண்டு பகுதி கால் மற்றும் முதுகு. தீவிரமான அல்லது அசாதரணமான வலின்னா டாக்டர் கிட்டே கண்டிப்பாப் போகணும். களைப்பினாலே வர வலின்னா தைலம் அல்லது ஆயின்மென்ட் தேய்ச்சு விடலாம். உங்களைத்தான் சொல்லறேன். மனைவி காலைப் பிடிக்கிறதை அவமானமா நினைக்காதீங்க. உங்க வாரிசைப் பத்து மாதம் சுமக்கறவங்க. நீங்க காலைத் தொட்ட உடனேயே வலியெல்லாம்



"சாந்திக் சருமத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும், பளபளப்பையும் தருகிறது" என்கிறார் திருமதி. வசந்தா M.A., Dip. ETHO. P.G. Dip. (C&O) UK., Aesthetician (USA)

"முதல் தடவை சாந்திக் ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மெண்ட்'ஐ முகத்திலிட்டுக் கழுவியதுமே சருமத்தில் நல்ல இம்ப்ரூவ்மெண்ட் தெரியும்!

தொட்டுப் பாருங்கள், பட்டுப்போல் ஆகியிருக்கும் முகம் – இது முதல் ஸ்டேஜ்"

என்கிறார் வசந்தா, சரும, கேச, ஆரோக்கியத்திற்கான அமெரிக்க, இங்கிலாந்து டிப்ளொமாக்கள் பெற்றவர். பிரபல டிவி பர்ஸனாலிட்டி.

"**சாந்திக்** நல்ல ஆயுர்வேத மூலிகை மருந்துப் பொருட்களைக் கொண்டுள்ளதால், பரு, புள்ளிகள், பட்டைகள், திட்டுகள், மங்கலான சோர்ந்த சருமம் போன்ற பலப் பிரச்சினைகளை ஸ்டேஜ்-பை-ஸ்டேஜ் நீக்கிடும் சக்தி கொண்டது. உபயோகித்துப்பாருங்கள்–பிரச்சினைகளுள்ள சருமம் கூட மாசுகள் நீங்கி, ஆரோக்கியத்தால் பளபளப்பதை நாமே பார்க்கலாம்."

"நீங்களும் இன்று முதலே சாந்திக் உபயோகியுங்கள். சருமம் இன்னும் ஆரோக்கியத்தோடு "பளிச்" என்று ஆவதை ஏன் தாமதிக்கிறீர்கள்?"



CHANTHIK AYURVEDIC HAIR OIL

"வெறும் தேங்காயெண்ணெய் உபயோகிப்பதைவிட, தலை முடிக்கான மூலிகைகள் கொண்ட சாந்திக் ஆயுர்வேதிக் ஆயில் இடத் தொடங்குங்கள். முடி கொட்டுதல், அரிப்பு, பொடுகு போன்றவை நீங்கி முடி நல்ல அடர்த்தியாகும்."



சாந்திக் - எல்லா சூப்பர் மார்க்கெட் மற்றும் முக்கியமான கடைகளில் கிடைக்கும்.

Old No. 48, ரோடு, சென்னை-600 017, போன்: 28144790

சாந்திக் ஆயுர்வேத மருந்து

பறந்து போய்டாதா!

வலியைப் பத்தி ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தா ஒரு மூட்டையிலே கிட்டத் தட்ட எட்டு கிலோ வர்ற மாதிரி சாமான்களை நிரப்பிக்கங்க. அதை வயித் தைச் சுத்தி இறுக்கிக் கட்டிக்கிங்க. ஒரு இருபத்தி நாலு மணி நேரம் அந்த மூட்டையோட எல்லா வேலையும் பண் ணுங்க. இப்போ லேசா புரியற மாதிரி இருக்கா ஏன் வலி வரதுங்கிற காரணம்?

இந்தச் சமயத்துலே பொதுவா பெண் களுக்குச் சில பயங்கள் வரலாம். "நமக்கு ஏதாவது ஆயிட்டா குழந்தையை யாரு பார்த்துப்பாங்க? குழந்தை நல்ல ஆரோக் கியமா பொறக்குமா? என்னாலே நல்ல படியா வளர்க்க முடியுமா?" போன்ற பயங்கள்! "அதனாலே என்னம்மா? குழந் தைக்காக நான் ரெண்டாம் கல்யாணம் பண்ணிக்க மாட்டேனா?" அப்படின்னு அசட்டு பிசட்டுன்னு பதில் சொல்லாம இருங்க. "சீ... சீ பைத்தியம். அதெல்லாம் ஒண்ணும் ஆகாது. வாயை மூடு" அப் படின்னு சொல்றதும் முழுமையான பதில் இல்லை.

முதல்லே இதுக்கு மருத்துவரீதியா ஏதாவது பின்னணியோ, வலுவான காரணமோ இருந்தா மருத்துவரிடம் ஆலோசனை செய்யறது நல்லது. மருத்து வர் சில டெஸ்ட்கள் செய்து இந்தப் பயங்களை போக்குவார் அல்லது தீர்வு சொல்லுவார். சாதாரணமா காரணமே இல்லாம வர பயம்ன்னா, அதைப் பத்தி மனைவியிடம் ஆதரவாப் பேசுங்க. முதல் விஷயம் இந்தப் பயம் வர்றது சகஜம்னு புரிய வையுங்க. நம்ம தமிழ் சினிமாலேயும் சரி, சீரியல்களிலும் சரி பிரசவம்னா பெண்ணுக்கு மறுபிறவி அப்படிங்கிற கருத்து உண்டு. முக்கியமா பிரசவிச்ச உடனே உயிரை விடற ஹீரோ வின் தாய் அல்லது மனைவி காரக்டர்ஸ் நிறைய உண்டு. இதைப் பார்த்து இந்த மாதிரி பயங்கள் வரலாம். நீங்க படிச்ச விஷயங்களிலிருந்து புள்ளி விவரங்களை எடுத்து விடுங்க. இதோ சாம்பிளுக்கு ரெண்டு. "ஒருநாளைக்கு உலகத்திலே எவ் வளவு குழந்தைகள் பிறக்கிறது தெரியுமா? கிட்டத்தட்ட மூணரை லட்சம். குழந்தை பிறக்கிறதுங்கிறது ரொம்ப இயற்கையான ஒரு விஷயம்" அப் படின்னு சொல்லலாம். இல்லேன்னா, "அந்தக் காலத்துலே மருத்துவ வசதிகள் கம்மியா இருக்கும் பொழுதே நம்ப பாட்டி, அம்மா எல்லாரும் பெத்துக் கலையா?" அப்படின்னும் சமாதானம் சொல்லலாம். மனைவியோட பயத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதை பரிவோட அணுகினாலே அவங்களுக்கு பய மெல்லாம் பறந்து போய் நம்பிக்கையும், உற்சாகமும் வந்துடும்.

டாக்டர்கிட்டே எந்த ஆஸ்பத்திரி யிலே டெலிவரி நடக்கப் போறதுங்கிற தைக் கேட்டு தெரிஞ்சுக்கிட்டு ட்யூ டேட்டுக்கு பத்து நாள் முன்னாடியே ஆஸ்பத்திரி எங்கே இருக்கு, லேபர் வார்டு எங்கே இருக்கு, மருந்து எங்கே வாங்கணும், அட்மிட் பண்ணும் பொழுது என்னென்லாம் கேட்பாங்க அப்படின்னு தெரிஞ்சுகண்டு வெச்சீங் கன்னா வலி எடுத்த உடனே டக்குன்னு எல்லாம் பண்ணச் சுலபமாக இருக்கும்.



டீ பாக்கெட், ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட் இன்னும் இதர சாமான்கள் அட்டை டப்பாவில் வரும் பொழுது சில்வர் கவர் பேப்பரில் போட்டு வரும். அதை ஸ்டார், ஸ்டாராக கட் செய்து சுவற்றில் ஆங்காங்கே ஒட்டலாம். கட்டியும் ஆங்காங்கே தொங்க விடலாம்.

- பி. ஜானகி.

மனைவிக்கும் வீட்லே இருக்கிற மத்தவங்களுக்கும் தெரிஞ்ச ஒரு இடத்துலே உங்க ஆபீஸ் ஃபோன் நம்பர், செல்ஃபோன் நம்பர், டாக்டரோட நம்பர், நல்ல நண்பர் அல்லது உறவினரோட நம்பர் எல்லாம் ஒரு லிஸ்ட் எழுதி வைச்சுடுங்க. எல்லாம் நல்ல படியா நடக்கும். ஆனா திடீர்னு ஒரு அவசரம்னா தயாரா இருக்க வேண்டாமா?

குழந்தை பிறந்த பிறகு போஸ்ட் பார்டம் ப்ளூஸ் அப்படின்னு ஒரு விஷயம் இருக்குங்க. அதாவது சில நாட்கள் அம்மாக்கு மூட் ரொம்பச் சோகமா இருக்கும். 'டக்'குனு அழுகை வரும். "உனக்கு அழறதுக்கு ஒரு காரணம் வேற வேணுமா?" அப்படின்னு கோபப்படாதீங்க. அம்மாவோட உடம்புலே சில ஹார்மோன்களாலேயும் இல்லே சரியா சாப்பிடாம, தூங்காம குழந்தைக் கவனிப்பிலேயே கவனம் செலுத்துறதுனாலேயும் இது வரலாம். சிலருக்கு ரொம்ப எதிர்பார்த்துக்கிட்டிருந்த விஷயம் (அதாங்க பிரசவம்) முடிஞ்சு போச்சேன்னு ஒரு வெறுமை வருமாம். இந்த நேரத்துலே கொஞ்சம் பொறுமையா அன்பா இருங்க. மனைவிக்குப் பிடிச்ச பாட்டு காஸெட் அல்லது சினிமா வாங்கிண்டு வந்து மனசை திசை திருப்பப் பாருங்க. குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் நேரத்துலே நீங்க பக்கத்துலே இருந்து நல்ல புத்தகங்களை வாய் விட்டுப் படிக்கலாம் (தனியா பால் கொடுக்கும் நேரத்துலே மனசிலே சில பயங்கள் வரதுனாலே சில சமயம் இந்த மன அழுத்தம் வர வாய்ப்பு இருக்கு). குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்த உடனே நீங்க குழந்தையை வாங்கிண்டு அவங்களை நல்லா ரெஸ்ட் எடுக்க விடுங்க. இரண்டு, மூணு நாட்கள்லே கண்டிப்பா சகஜ நிலைக்கு வந்திடுவாங்க.

எந்தச் சமயத்துலேயும் "ஆமா... உலகத்திலேயே நீதான் அதிசயமா குழந்தை பெத்துண்டியாக்கும்?" அப்படின்னு விளையாட்டுக்குக் கூட உங்க மனைவியைக் கேக்காதீங்க.

குழந்தை உருவாகிறது கண்டிப்பா ஒரு அதிசயம்தான். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் அது ரொம்ப பர்ஸனல் அனுபவம். இந்தியாவின் ஜனத் தொகை ஒரு பில்லியனைத் தொட்டாலும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு பொக்கிஷம்தான். அந்தப் பொக்கிஷம் உருவாகி உங்க கையிலே தவழற வரைக்கும் உங்க மனைவிக்கு பக்கபலமா இருக்க என்னுடைய வாழ்த்துக்கள்!

- ரம்யா நாகேஸ்வரன்

ஒரு தடவையல்ல.... பல தடவை பார்த்துப் பதறியிருக்கிறேன். எதற்கு? டூவீலரின் பின்புறம் பிஞ்சுப் பிள்ளைகள் அமர்ந்து, ஓட்டும் தாய் அல்லது யாரையேனும் இடுப்பில் கை கோர்த்து பயணம் செய்வதைக் கண்டு...



பாதுகாப்பான காருக்குள்ளேயே சீட் பெல்ட் அமைப்புடன் பயணம் செய்கிறோம். டூவீலருக்கும், ஏன் பயணம் செய்யும் இருவருக்கும் பாதுகாப்பான பெல்ட் தயாரிக்கக் கூடாது? ஓட்டுபவர்களும் டென்ஷன் இன்றி, பாதையில் கவனம் செலுத்தலாம். என் போன்றவர்களின் பதைப்பும் போய்விடும். ஏதேனும் ஓர் நிறுவனம் முயற்சி எடுக்கலாமே...

- ஏ. நமசிவாயம்.

அன்னை அளித்த லாட்டரிச் சீட்டு!

நான், விளக்குப் பூஜை மற்றும் மஹாலக்ஷ்மி பூஜையை வெள்ளிக் கிழமைகளில் தவறாது செய்து கொண்டு வருகிறேன். என்னோட பாக்கியம், நான் வசிக்கும் நாட்டிலும் (தாய்லாந்து) மங்கையர் மலர் எனக்குக் கிடைக்க ஆரம்பித்தது. நான் இந்தப் பூஜையை ஆரம்பித்தவுடன், மங்கையர் மலரிலும், சரியாக 'ஸ்ரீ' பகுதி வரத் தொடங்கியிருந்தது. அதில் எழுதப்பட்ட மஹாலக்ஷ்மி அஷ்டகம், கனகதாரா ஸ்தோத்திரம், தயாசதகம் எல்லாம் சொல்லி வந்தேன். அதே ஸ்ரீ பகுதியில் 'ஸ்ரீ ஸ்துதி'யையும் சொல்லி வருமாறு எழுதியிருந்ததையும் படித்தேன். என்னிடம் புத்தகம் இருந்ததே தவிர அதைச் சொல்லிக் கொடுக்க யாரும் இல்லை. படிப்பதற்குச் சுலபமாக இருந்த பொழுதிலும், நுட்பமான ஸமஸ்க்ருத வார்த்தைகளின் உச்சரிப்பில் தவறு நேர்ந்து விடும் என்று சொல்ல முடியாமல் இருந்தேன். விரைவில் சொல்ல வேண்டும், எப்படியாவது கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவல் மட்டும் நிறைய இருந்தது. இதற்காக பலரிடம் கேட்டுக் கொண்டும், கம்ப்யூட்டரிலும் தேடிக் கொண்டும் இருந்தேன். தினமும் பூஜையின் பொழுது, "தாயே, உன் ஸ்ரீ ஸ்துதியை கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பை எனக்குக் கொடு" என்று மனமுருக அன்னையை வேண்டிக் கொள்வேன்.

குழந்தைகளின் பசி தாய்க்குத்தானே தெரியும். அதே போல் இந்த பக்தை யான குழந்தையின் பசியும், அன்னையின் செவிகளுக்கு எட்டியிருக்கிறது!

நானும், என் கணவரும் ஒரு நாள் பழைய பெட்டி ஒன்றைக் குடைந்து கொண்டிருக்க, அதிலிருந்த ஒரு கேசட்டின் மேல், 'பஜன்' என்று எழுதியிருப்ப தைப் பார்த்தேன். பஜன் என்றால் நிச்சயம் மீரா பஜன் (அ) வேறு ஹிந்தி பஜன்கள் ஏதாவது இருக்கும் என்று எண்ணி, அதைப் போட, அதில் "ஸ்ரீமாந் வேங்கட நாதார்ய" என்று கேட்டதும், இது ஸ்ரீஸ்துதியாக இருக்க வேண்டும் என்று மனதிற்குள் மஹாலக்ஷ்மியை நினைத்து பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுதே, அடுத்ததாக, "மாநாதீத ப்ரதித விபவாம்..." (ஸ்ரீ ஸ்துதியின் முதல் வரி) என்று சொல்ல ஆரம்பித்தவுடன் நான் கேட்டுக் கொண்டிருப்பது கனவா, நனவா என்று ஒருகணம் திகைத்து விட்டேன். உடல் சிலிர்த்து விட, உடனே தாயை இரு கைகளையும் கூப்பி மனமாற நன்றி சொன்னேன். மேலும் அதே காசெட்டில்



''ஸ்ரீமத் வேதாந்த தேசிகன்'' அருளிச் செய்த, ஸ்ரீ கோதா ஸ்துதி, ஸ்ரீ கோபால விம்சதி, ஸ்ரீமத் பகவத் த்யான ஸோபனம் என்று அனைத்தும் இருந்தது. லாட்டரியில் பரிசு விழுந்தது போல், அன்னை மஹாலக்ஷ்மியிடம் நான் ஒன்று வேண்டிக் கொள்ள, அவளோ தானாக அள்ளித் தந்து அருளிச் செய்து விட்டாள். இதை அன்னையின் கருணை என்று சொல்லாமல் வேறு எப்படிச் சொல்வது?

- தாய்லாந்து வாசகி



கோல்ஹாபூர் மேலும் சில விவரங்கள் :

1. சாட்சி கணபதியைக் காண்பதற்கு முன் படிகளில் ஏறினால் வெங்கடாசலபதி சன்னிதி இருக்கிறது. சின்ன விக்ரஹம்தான். ஆனால் பழமையானது. இங்கேயும் காலை அபிஷேகம், அர்ச்சனை, ஆரத்தி உண்டு.

2. மகா காளி சன்னிதிக்கு எதிரில் மகாலட்சுமியின் கர்ப்பக்கிருஹத்திற்கு மேல் ஏறிப் போக மாடிப்படிகள் உண்டு. இங்கு இரும்புக் கதவு போட்டு பூட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். காலை 9.45-10 மணி அளவில் மகாலட்சுமிக்கு முதல் அபிஷேகம், ஆராதனை முடிந்த கையோடு அர்ச்சகர் இந்தப் படிகள் வழியாக நைவேத்தியம், தீபம் எடுத்துக் கொண்டு, மூடிய கதவுகள் திறக்க, மேலே போகிறார். விவரம் தெரிந்த பக்தர்களும் அவர் பின்னே செல்கின்றனர். சின்ன வழிதான். மேலே பெரிய மேடை மீது அழகான நந்தி இருக்கிறது. எதிரில் சிவலிங்கம். சிவலிங்கத்தை ''மாத்ரு லிங்கம்'' என்று அழைக்கிறார்கள். பின்னால் கணபதி சிலையும் உண்டு. சிவனுக்கு நைவேத்தியம், தீபாராதனை நடக்கிறது. அர்ச்சகரும், பக்தர்களும் கீழே வந்தவுடன் கதவைப் பூட்டி விடுகிறார்கள். சில வேண்டாத தொல்லைகளால் இப்படிக் கதவை மூடுவதாகக் கூறுகிறார்கள். மகாலக்ஷ்மிக்கு ஐந்து தடவை ஆரத்தி எடுக்கிறார்கள்.

3. மகாலக்ஷ்மிக்கும் மூன்று தலை கிரீடத்துடன் இருக்கிறது. சிவன், விஷ்ணு, பிரம்மாவின் சக்தியாக விளங்குகிறாள். இது அலங்காரம் செய்வதற்கு முன் மட்டுமே தெரியும்.

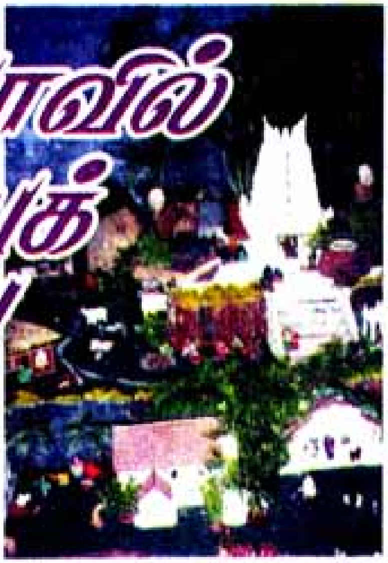
4. இங்குள்ள சனி பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனைப் போல கோணி சாய்ந்து கொண்டு பக்தர்களைப் பார்க்கும் பார்வையே அலாதி. அப்படியே மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் அழகு.

5. இரவில் 8 மணிக்குப் பின் பல்லக்கில் மகாலட்சுமி கோவிலை வலம் வருகிறாள். பின் சயனிக்கச் செல்கிறாள்.

6. இந்தக் கோவிலே ஒரு பெரிய கருங்கல்லால் ஆன கோட்டை மதிலுக்குள் உள்ளது. சுற்றிலும் சின்னச் சின்ன கோவில்கள், தத்தாத்ரேயர் கோவில், துல்ஜாபூர் பவானி அம்மன் கோவில், நவக்கிரக் கோவில், காவல் தெய்வம் கோவில் இப்படிப் பல. மேலும் நைவேத்தியப் பொருட்கள் - ரவிக்கைத் துணி, புடவை, பூ, தேங்காய், வேறு பல பொருட்களின் கடைகளும் இந்த மதில்சுவருக்குள் உண்டு. ஒரு சிறு ஊர் எனலாம்.

- உஷா சுப்ரமணியன், மும்பை.

கலிபோர்னியாவில் ஓர் இந்தியக் கிராமம்!



கொடியில் துணிகளை உலர்த்துகின்ற பெண்மணி, தன் குழந்தையை, தொட்டிலில் ஆட்டித் தூங்க வைக்கும் தாய், வயல்களில் விதைகளைத் தூவும விவசாயப் பெண்கள், மகுடி ஊதும் பாம்பாட்டி, கிளி ஜோசியம் கூறுபவர், கோவில் படிகளிலே ஏறிக் கொண்டிருக்கும் வயதான மூதாட்டி, யோகாசனம் கற்றுத் தரும் ஆசிரியர், மருத்துவமனையில் காத்திருக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண், மேடைப் பிரச்சாரம் செய்யும் அரசியல் வாதி.







இன்னும் எத்தனையோ இதுபோன்ற காட்சிகள் நம் கண்முன் விரிவாகக் காட்சி தருகின்றன. இவற்றை ஒவ்வொன்றாகக் கண்டுகளிக்கும் ஆர்வத்தில் அந்த இளம் சிறுவர், சிறுமிகள் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

ஆம்! மேற்கூறிய காட்சிகள் யாவும் கடந்த ஆண்டு, நவராத்திரியின் பொழுது கலிபோர்னியாவிலுள்ள, 'ஸான் ஹோஸே' என்ற இடத்திலுள்ள, 'சந்திப்பினி பாலவிஹார் பள்ளியில்' வைக்கப்பட்டிருந்த கொலுவில் தான் காணப்பட்டன.

நமது இந்தியக் கலை, கலாச்சாரம், பண்பாடு, ஆன்மிகம், தாய்மொழி அறிவு போன்றவற்றை கலிபோர்னியாவில் வாழும் இந்திய சிறுவர், சிறுமிகளுக்கு கற்றுத் தரும் பணியை 'சின்மயா மிஷன்' மேற்கொண்டுள்ளது. இவர்களால் வாரமொருமுறை,



விடுமுறை நாட்களில் நடத்தப் படும் 'பாலவிஹார்' வகுப்புகளில், 5 வயது முதல் 13 வயது வரை யான சிறுவர் சிறுமிகளும், இளை ஞர், இளைஞிகளுக்காக நடத்தப் படும் 'யுவகேந்திரா' வகுப்புகளும், அமெரிக்காவிலேயே பிறந்து, வளரும் இந்திய குழந்தைகளுக் குப் பேருதவி ஆற்றி வருகின்றன. இத் தகைய கல்வி கற்றுத் தருவதில், இங்கு வசிக்கும் இந்திய தாய்மார்களும், பெரும் பங்கு வகிக்கின்றனர்.

கடந்த ஆண்டு, பாலவிஹாரில் வைக்கப்பட்டிருந்த நவராத்திரி கொலு வைக் காணச் சென்ற பொழுது, அதைப் பார்த்து பெரிதும் வியப்புற்றேன். இதற் கென பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட, மிகச் சிறிய, (மினியேச்சர்), க்ளேயிலான பல பொம்மை கள், வெவ் வேறு தோற்றத் தில் மிக அழகாகக் காட்சி தந்தன.



ஓர் அழகிய இந்தியக் கிரா மத்தை தத்ரூபமாக, இந்தக் கொலுவின் மூலம் படம்பிடித்துக் காட்டிய பெருமை முழுவதும், தனி ஆளாக, அத்தனை பொம்மை களையும் தயாரித்து, கொலுவையும் அமைத்த திருமதி அருணா நடராஜ் ஜையே சேரும். இவர் பாலவிஹாரில் இளஞ்சிறுவர், சிறுமிகளிடையே, தனது சுவையான பேச்சுகள் மூலமும் பாடல் கள் மற்றும் ஸ்லோகங்கள் வாயிலாகவும் இறை பக்தியை பரப்பி வருகிறார்.

இந்தக் கொலு, உள்ளூர் அமெரிக்கர் களையும் மிகவும் கவர்ந்துள்ளது. இதனைக் கண்டுகளித்த ஒரு அமெரிக் கப் பெண்மணி, "இந்த அழகிய இந்தியக் கிராமத்தில் என்னால் வசிக்க முடிய வில்லையே என்ற ஏக்கம் எனக்கு பெரி தும் ஏற்படுகிறது" என்று மனமுருகி கூறினாராம்! பார்ப்பவரைப் பரவசப்படுத் தும் தனது படைப்புக்கு காரணம், இறை யருள்தான் என்று அருணா திடமாகக் கூறுகிறார்.

அமெரிக்காவில் கலிபோர்னி யாவில் வாழும் நம் இந்திய சிறுவர், சிறுமிகளுக்கு இந்திய வாழ்க்கையை பற்றித் தெரிந்து கொள்ள இந்த நவராத்திரி கொலு பெரிதும் உதவுகிறது.

கொலுவைப் பார்க்கும் சிறார்கள், அதனைக் கவனித்து உன்னிப்பாகப் பார்க்க வேண்டும் என்பதற்காக, ஒவ்வொருவரிடமும், சுமார் ஐம்பதுக்கும் மேலான, வெவ்வேறு காட்சிகளை விவரிக்கும் பட்டியல் ஒன்று, கவிதை வடிவில் வழங்கப்பட்டது. அதில் குறிப்பிட்ட காட்சிகளை, கொலுவில் கண்டுபிடிக்க, குழந்தைகள் போட்டி போட்டவாறு ஈடுபட்டிருந் தனர்.

"கையிலுள்ள பாலைக் கீழே கொட்டிவிட்ட குறும்புக்காரப் பையனை" அந்தக் கொலுவில் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் திணறிய என் பேரன் கேசவ், இறுதியில் எப்படியோ அவனைப் பார்த்து விட, அவனது முகத்தில் உற்சாகம் பொங்கியது!



- நிர்மலா சந்தானம்

வெற்றிப் பயணத்தைத் துவக்க வாருங்கள், இன்றே!



மூன்று தலைமுறைகளின் பாசப் பிணைப்பு

1974-ஆம் ஆண்டில் துவங்கி, முப்பது ஆண்டுகளாக மூன்று தலைமுறைகளின் பாசப்பிணைப்புடன் வளமைப் பாதையில் வெற்றிகரமாக வளர்ந்து வருகிறது ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் குடும்பம். ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் குடும்பத்தில் நீங்களும் இணையுங்கள். வாழ்வின் வெற்றிப் பயணத்தைத் துவக்குங்கள்.

ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டம்: 3000 ஆண்டுகளாகப் புதுமைப் பொலிவுடன் திகழும் நிகரற்ற சேமிப்புத் திட்டம். சேமிக்கவும், அதிலிருந்தே கடன் பெறவும் வகை செய்யும் இருவழித் திட்டம். ஏல உச்ச வரம்பு 40% ஆக உயர்ந்ததால், கசறுத் தொகை (Dividend) அதிகமாகி வருகிறது.

விஜயதசமி 2004: வெற்றிப் பயணத்தின் துவக்க விழா. ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளைக்கு இன்றே வாருங்கள். விஜயதசமி விழாவில் பங்கு பெறுங்கள். சிக்கனமாகச் சேமித்து, செழிப்புடன் வாழுங்கள்.



ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் சிறப்புகள்: ◆ 30 ஆண்டுகளாக பல லட்சம் குடும்பங்களின் வளமைக்கு வழி காட்டி ◆ ரூ.14,000 கோடிக்கு மேல் சீட்டுத் தொகை பட்டுவாடா ◆ பலருக்கு வேலை வாய்ப்பு ◆ தமிழ்நாடு, கர்நாடகா, ஆந்திரா, மகாராஷ்டிரா மாநிலங்களில் 465க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

பயன் மிகுந்த பரிசுகளுடன் விஜயதசமி விழாவைக் கொண்டாடுங்கள்!



பிரெஸ்டீஜ் டீலக்ஸ் குக்கர் (7லி)
ரூ.5,00,000 சீட்டு



மல்டி ஸ்டீமர் செட்
ரூ.3,00,000 சீட்டு



S.S. கிச்சன் சர்வ்
ரூ.2,00,000 சீட்டு



செல்லோ ஹோம் மேட்
ரூ.1,50,000 சீட்டு



காளி தவா
ரூ.1,00,000 சீட்டு



ATC செட் (5)
ரூ.75,000 சீட்டு



செல்லோ டப்
ரூ.50,000 சீட்டு



S.S.C.B. குக் பாட்
ரூ.30,000 சீட்டு



S.S. ஸ்வீட் சர்வர்
ரூ.25,000 சீட்டு



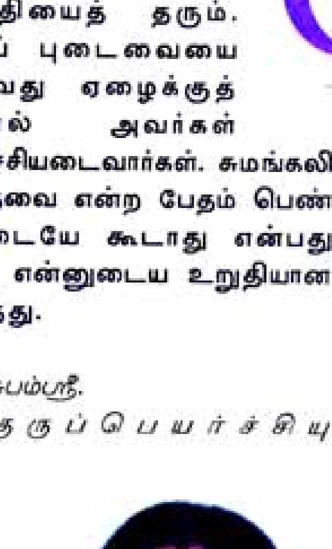
S.S. டீலக்ஸ் பாட்
ரூ.15,000 சீட்டு

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்
தமிழ்நாடு (பி) லிமிடெட்
சுப்ரமணியன் பில்டிங், 1 கிளப் ஹவுஸ் ரோடு
அண்ணா சாலை, சென்னை 600 002. போன்: 5201 1833

முப்பது ஆண்டுகளாகத் தொடரும் நிகரற்ற சேவை.

அன்பு வட்டம்

ரேவதி சங்கரன்



வி.ஜெயஸ்ரீ, கும்பகோணம்.

துர்க்கை சந்நிதியில் விளக்கேற்றும் போது கீழேயிருந்த அகல் திரியில் பட்டு புதிய புடைவை கருகி விட்டது. அந்தப் புடைவையை தைத்து மீண்டும் சுமங்கலிப் பெண்கள் உடுத்திக் கொள்ளலாமா? சில பேர் தீயில் பட்டதை கணவர் இல்லாத பெண்கள் மட்டுமே உடுத்த வேண்டும் என்கிறார்கள். அப் புடவையை வேறு யாருக்காவது கொடுத்து விடலாமா?

துர்க்கையின் சந்நிதியில் கருகியது புடைவையல்ல. உங்களுக்கு வர இருந்த தீமை என்று எடுத்துக் கொள்வது மன அமைதியைத் தரும். அந்தப் புடைவையை யாராவது ஏழைக்குத் தந்தால் அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைவார்கள். சுமங்கலி - விதவை என்ற பேதம் பெண்களிடையே கூடாது என்பது தான் என்னுடைய உறுதியான கருத்து.

சுபம்ஸ்ரீ.

குருப்பெயர்ச்சியும், சனிப்பெயர்ச்சியும் இந்துக்களுக்கு மட்டும்தான் பொருந்துமா?

கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தில் ஏற்படுகின்ற 'பெயர்ச்சி'யால் உலகளாவிய நிகழ்வுகள் நடக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த நிகழ்வுகள் எல்லா நாடுகளுக்கும் உண்டு எனும் போது ஒரு சிறு வட்டத்துக்குள் இதன் விளைவுகளை அடக்கிவிட முடியாது. சாஸ்திரங்களின்படி கோள்களின் நிலையை அதிகம் நம்புகிறவர்கள் இந்துக்கள். அவ்வளவே!

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

இந்த விசித்திரமான உலகில் வினோதமான, வியக்கத்தக்க அதிசயமாகத் தாங்கள் கருதுவது எதை?

இந்த விசித்திரமான உலகில் வியக்கத்தக்க அதிசயம் என்னவென்று ஆதி சங்கரர் கூறியதை விட வேறு யார் கூறி விட முடியும்? ''வீட்டு வாசலில் நின்று தெருவில் செல்லும் சடல ஊர்வலத்

தைப் பார்த்துவிட்டு, ''யாரோ பாவம்! சரி எனக்கு இலையைப் போடு சாப்பிடணும்'' என்று உள்ளே வருகின்றவன் ஒரு கணமாவது இது தனக்கும் ஏற்படும் என்று நினைக்கிறானா? - அதிசயமில்லையா?'' சில நேரங்களில் நம்மைத் துன்





உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்...

புறுத்தியவர்களே ஒருகாலகட்டத்தில் நம்மிடம் பணிவோடு வந்து பழகுவதும் வியப்பாக இருக்கிறதே!

ஆர். விஸ்வநாதன், சென்னை - 4.

''கடவுள் முன் எல்லோரும் சமம் என்கிறார்கள். ஆனால் கடவுள் நம் எல்லோரையும் சமமாகப் படைக்கவில்லையே?'' இந்தச் சிந்தனை தங்களுக்கு என்றாவது எழுந்ததுண்டா?

கடவுளுடைய கண்ணோட்டத்தில் எல்லோரும் சமமே. ஆனால் அவரவரது முன் வினையின் பயனாகத்தான் இந்தப் பிறவியில் நாம் காணுகின்ற வேறுபாடுகள். இதைத்தான் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. வள்ளலார் சுவாமிகளே, ''காயா முன் பூ பிஞ்சு அறுத்தேனோ... வேலையை வாங்கிக் கொண்டு கூலி தராமல் ஏமாற்றினேனோ... அது தான் இப் பிறவியில் இப்படி உழல்கிறேன்'' என்றார். செய்வது நன்மையாகவே இருக்க வேண்டும்.

சீனுப்ரியா, சென்னை - 4.

ஒலிம்பிக்ஸில் அண்டை நாடான சீனா 20 ஆண்டுகளில் 100 தங்கப் பதக்கம் வாங்கி விட்டதே! 106 கோடி ஜனத்தொகை உள்ள நாம் ஏன் இப்படி பின்தங்கி இருக்கிறோம்?

நம் நாட்டை விட இன்னும் பழைமையான நாகரிகம் கொண்ட நாடு

சீனா. தம் நாட்டின் பெருமையை உயர்த்துவதில் அவர்களது வேகம் - விவேகமாகச் செயல்படுத்தப்படுகிறது. நாம் நமது மூக்கைத் தாண்டி வேறெதையும் நினைப்பதில்லை.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

சமீபத்தில் எங்கள் மிக நெருங்கிய உறவினர் ஒருவர் இறந்து விட்டார். அது சமயம் எங்கள் வீட்டில் ஒரு நிச்சயதார்த்தம் நடைபெற்று முடிந்துள்ளது. எனவே எங்கள் உறவினர் யாவரும், நீங்கள் யாவரும் இறந்தவர் வீட்டில் நடக்கும் காரியங்களில் கலந்து கொள்ளக் கூடாது எனச் சொல்கிறார்களே? அப்படித் தானா? ஆனால் அவர்களோ எங்களுக்கு மிக மிக நெருங்கிய உறவு. கலந்து கொண்டால்தான் நல்லது என்பது எனது அபிப்ராயம். பின்விளைவுகள் ஏதேனும் ஏற்படுமா?

உறவு என்பது பின்னிப் பிணைந்தது. துணியின் ஊடும் பாவும் போல! துன்பம் இன்பம் இரண்டிலும் பங்கு எடுத்துக் கொள்ளத்தான் சுற்றம். தேவையான போது சுற்றிக் கொள்ளவும், வேண்டாத போது சுருட்டி வைப்பதற்கும் அல்ல. கண்டிப்பாக நீங்கள் உங்களது உறவினரிடம் ஆறுதல் சொல்லத்தான் வேண்டும். இறைவன் துணையிருப்பான்.

வரதராஜன், ஹைதராபாத்.

சமீபத்தில் இன்டர்நெட் ப்ரௌஸ் செய்த போது 'பெஸ்டிவல்' என்ற தலைப்பை 'க்ளிக்' செய்த போது

தசரா = க்ஷத்திரியர்கள் கொண்டாடும் பண்டிகை என்றும், தீபாவளி - வைசியர்கள் கொண்டாடும் பண்டிகை என்று இருந்தது. விளக்கம் வேண்டுகிறேன்.

நாம் 'அன்னை'க்கு என்று கொண்டாடும் நவராத்திரிப் பண்டிகையை வடக்கில் ராமபிரான் ராவணனைக் கொன்று சீதையை மீட்டு வெற்றியுடன் வந்ததைத்தான் விஜயதசமி என்று கொண்டாடுகிறார்கள். ராமபிரான் க்ஷத்திரிய வம்சத்தினன் என்பதால் க்ஷத்திரியர்கள் சிறப்பாகக் கொண்டாடுவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

தீபாவளி : ஒளிதரும் தீப லக்ஷ்மியைக் கொண்டாடுவது. வைசியர்கள் என்போர் தனவணிகர்கள். அவர்களுக்கு மூலதனமே காசு பணம்தானே. அவர்கள் மாலையில் காசு பணத்தை வைத்துப் பூஜிப்பதால் இன்டர்நெட்டில் அவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். இன்டர்நெட்டில் காண்பதெல்லாம் தேவவாக்கு இல்லை!

சுபா தியாகராஜன், சேலம் - 9.

'ஸ்ரீ' தொடர் இவ்வளவு சீக்கிரம்

மகான்களின் பொன்மொழிகள்

தினமும் தூங்கப் போகுமுன் இன்று மற்றவர்களுக்கு நாம் ஏதாவது உதவி செய்தோமா என்று கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பரோபகாரம் செய்யாமலே ஏடு நாள் போயிற்று என்றால் அது நாம் பிறவா நாளே. அன்றைக்கு நாம் செத்துப் போனதற்குச் சமம் என்று வருத்தப்பட வேண்டும்.

- ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவாள்

தகவல் : ஆர். பிருந்தா



நிறைவு பெற்றதைக் கண்டு பெரிதும் ஏமாற்றமடைந்தேன். எங்கள் ஊர் ஊத்துமலை "ஸ்ரீ சக்கராதேவி" பற்றி நான் நேரில் சென்று இப்போதுதான் ஃபோட்டோ எடுத்து கட்டுரை தயாரித்துள்ளேன். அதற்குள், 'முற்றும்' போட்டு முடித்து விட்டீர்கள். மீண்டும் எப்போது தொடர் ஆரம்பமாகும்?

'ஸ்ரீ'யாகிய திருமகள் நிறைவானவள். நிறைவு பெற்றதாக வருத்தமடைய வேண்டாம். ஊத்துமலைக் கட்டுரையை அனுப்பி வையுங்கள். ஸ்ரீ அருளுண்டு!

ஆர். மீனலதா, மும்பை.

பொதுநலத்தில் சுயநலம் அடங்கி இருப்பதாகச் சொல்லுவது உண்மையா?

பொதுமக்கள் என்று சொல்லும் போது நாமும் அதில் ஒருவர்தானே. எல்லோரும் நலமே வாழ வேண்டும் என்று வேண்டுவது நமக்கும் சேர்த்துத்தான். பொதுநலத்தில் சுயநலம் கரைந்து போய் விடாதா?

சியாமளா சுவாமிநாதன்,

திருவனந்தபுரம்.

சென்னையில் தண்ணீரை விலைக்கு வாங்க வேண்டும்... சுத்தக் காற்றைத் தேட வேண்டும்... வெப்பக் காற்றைச் சகித்துக் கொள்ள வேண்டும்... நித்ய வாழ்க்கையே மூச்சு முட்டும் போது வெறுப்பாக இருக்கிறது. இந்த நிலை மாறவே மாறாதா? தேசிய நதிநீர் இணைப்பிற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? இந்திய ஒருமைப்பாடு இதில் வேறுபட்டு விட்டதே?

நிச்சயமாக நிலை மாறும். மனிதன் இயற்கையை மதிக்க மறந்ததால்தான் மழை - வெப்பம் -எல்லாமே காலத்துக்கு ஏற்றவாறு இல்லை. இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கை வாழ்வோம். மழை நன்றாகப் பொழிய வேண்டும். மண் குளிர்ந்தால் எல்லா வளமும் மீண்டும் தழைக்கும். நதிநீர் இணைப்புத் திட்டம் செயல்பட மனங்கள் இணைய வேண்டும்.



விஜயலக்ஷ்மி, ஈரோடு.

ஆண் குழந்தைகளைப் போலவே பெண் குழந்தைகளையும் வளர்க்கிறோம். இருவருக்கும் ஒன்று போலவே பட்டப் படிப்பு, பட்ட மேற்படிப்பு வரை படிக்க வைக்கிறோம். இது தவிர, பெண் குழந்தைகளுக்கு லட்சக்கணக்கில் செலவு செய்து கல்யாணம் செய்து கொடுக்கிறோம். சட்டப்படி அவர்களுக்கு தகப்பனார் சொத்துக்களிலும் பங்கு உண்டு. ஆனால் வயதான காலத்தில் பெற்றோர்களை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு ஆண் குழந்தைகளுக்கு மட்டும்தான். சகோதரர்கள் பெற்றோர்களை சரிவரக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டாலும் கூட பெண் குழந்தைகள் அவர்களைக் கண்டுகொள்வதில்லை. இது சரிதானா? இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

எதிர்பார்ப்புகள்தான் ஏமாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆண் பெண் என்ற வேறுபாடின்றிக் குழந்தைகளை வளர்க்கிறோம். நீ பார்த்துக் கொள், நான் பார்க்க மாட்டேன் என்று பெற்றோர்களை ஏலம் விடுவது சரியல்ல. அவர்களுக்குத் தேவை என்ன என்பதை அறிந்து குழந்தைகள் உதவினால்தான், அவர்களுடைய குழந்தைகளும் நன்றாக இருப்பார்கள். இது சாஸ்திரம் கூறுவது!

பூஜையறை என்பதே ஷோகேஸ்தான் என்கிற அளவில் குடியிருப்புப் பகுதிகள் சுருங்கி விட்டன. இந்த அழகில் கொலுவுக்கு ஏது இடம்? போதாக்குறைக்குப் பெண்களும் அலுவலகம், வீடு என்று உழலுவதால் நேரமே இருப்பதில்லை. இந்த நிலைமையில் சம்பிரதாயப்படி பல படிகள் வைத்து கொலு செய்வதை ஒரு ஆனந்தமான கடமையாகவே தொடர்ந்து செய்ய முடியுமா? இந்தக் கேள்விக்கு, "தாராளமாக நடக்கிற காரியம்தான். எங்கள் வீட்டுக்கு வந்து பார்த்து விட்டுச் சொல்லுங்களேன்!" என்கிறார்கள் தங்கள் துறையில் முன்னணியில் இருக்கும் சில பிரபலங்கள் :





திருமதி லட்சுமி சிவசந்திரன் (திரைப்பட நடிகை) :

"அப்போதெல்லாம் நவராத்திரின்னா மழை பெய்யாமல் இருக்காது. தெருவிலே சொளசொளன்னு தேங்கிக்கிட்டிருக்கிற தண்ணீர் மேலே படாமல் இருக்க மடிசார் கட்டின மாமிகள் கவனமாக நடந்தபடியே தெரிந்தவர்கள் வீடுகளுக்கு வெத்தலை, பாக்கு வாங்கிக்கப் போகும் காட்சி என் கண் முன்னாலேயே நிற்கிறது. மயிலாப்பூர் மாடவீதிகளில் பொம்மைகள் வாங்குவோம். அப்போதெல்லாம் காதிபவனும், குறளகமும் ஏது? பொம்மைகள் கூட தசாவதாரம், நவக்கிரகங்கள் மாதிரி ஸெட்டாகவெல்லாம் கிடைக்காது. அம்பாள், ராமலட்சுமண சீதை, கிருஷ்ணரின் ராசக்ரீடை இந்த மாதிரிதான் இருக்கும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நாங்களே பொம்மையாக்கப்படுவோம். ஒரு நாள் ராதை, ஒரு நாள் கிருஷ்ணர், ஒருநாள் ஆண்டாள்னு வேஷம் போட்டுக் கொண்டு ஒவ்வொரு வீடாக செல்வோம். ஆறு வயதிலேயே பாட்டும், பன்னிரண்டு வயதிலேயே வீணையும் கத்துக்கத் தொடங்கியாச்சு. யார் வீட்டுக்குப் போனாலும் பாடச் சொல்வார்கள். நாங்கள் கூட்டமாகப் பேசி வைத்துக் கொண்டு யார் வீட்டில் சுண்டல் நன்றாக இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அவர்கள் வீட்டில்தான் முழுசாகப் பாடுவோம்.

ஆனால் பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன் திடீரென்று எல்லாக் காட்சியும் மாறிவிட்ட மாதிரி தோன்றுகிறது. பட்டுப் பாவாடையும் தலைநிறையப் பூவுமாக குதித்தோடிய சிறுமிகள் எங்கே? உற்சாகமாக வேறுபாடு இல்லாமல் பல

வீடுகளுக்கும் கொலுவுக்குப் படை யெடுத்த மழலைப் பட்டாளங்கள் எங்கே? நமது வேர்களை அடுத்த தலை முறைக்கு சரியாகப் புரிய வைக்காமல் இருந்து விட்டோமோ என்கிற கலக்கம் உண்டாகிறது.



எப்போதுமே பூங்கா போன்றவற்றை உருவாக்குவது குழந்தைகளின் டிப்பார்ட் மெண்ட்டாக இருக்க வேண்டும். கற் பனைகளைக் கூர்தீட்ட உதவு கிறது நவராத்திரி. "தலைநிறைய பூவை வச்சுக்கோ", "கொசு மாதிரி சின்னதா பொட்டு வச்சுக்காதே, அகலமா வச் சுக்கோ" என்பது போல் இது போன்ற விசேஷங்களில் எடுத் துக் கூறும் அறிவுரைகள்தான்

கொலுப்படிகள் வைப்பேன். நவராத்திரி யின் போது பத்து நாட்களும் படப் பிடிப்பு எதற்கும் ஒத்துக் கொள்ள மாட் டேன். ஒன்பது என்ன, பதிமூன்று, பதி னைந்து என்றெல்லாம் படிகளின் எண் ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போகி றது. ஒரு முறை சுகன்யா என்னிடம், "ஆன்ட்டி, எங்க வீட்டு கொலுவுக்கு நீங்க வரணும். ஆனால் அங்கே மூன்றே படிகள்தான் இருக்கும்" என்றாள். குறை வான படிகள் என்றாலும் அதிலேயே திறமையைக் காட்டி இருந்தாள். இன்று கடைகளிலும், பெட்ரோல் பங்குகளிலும் கூட கொலு வைக்கிறார்கள். எப்படியோ இந்த வழக்கத்தைத் தொடருவது சந் தோஷம்தான்.

1960ல் அம்மா கப்பலோட்டிய

சாவித்திரி வைத்த கொலு!

கழுத்தில் தாலியேறிய பிறகும் நிலைத்து நிற்கிறது.



ஆனால் இப்போதெல்லாம் நவ ராத்திரி சமயத்தில் பல பள்ளிகளில் பரீட்சை நேரமாக இருக்கிறது. சரஸ் வதி பூஜை, விஜயதசமின்னு ரெண்டே நாள்தான் விடுமுறை. இந்த நிலையில் படிப்புதான் முக்கியம்னு குழந்தை கள் நினைத்தால் அதைக் குத்தம் சொல்லக் கூடாது. இதமாக எடுத்துச் சொல்லி இரண்டிலே யும் மாற்றி மாற்றி ஈடுபட பழக்கணும்.

நான் மிக விஸ்தாரமாக



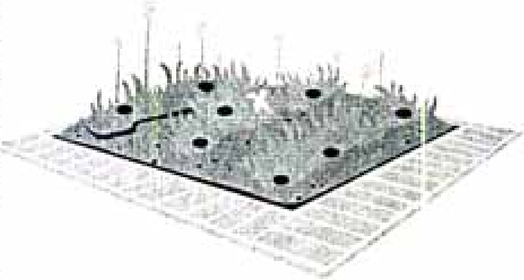
தமிழன் திரைப்படத்தில் சிவாஜி கணே சனுக்கு ஜோடியாக நடித்துக் கொண் டிருந்தார். அதே படத்தில் நடித்த சாவித் திரியை வீட்டு கொலுவுக்கு



டாலடிக்கும் பார்க்

கண்ணைப் பறிக்கும் செயற்கைக் கற்கள் (இமிடேஷன் ஸ்டோன்ஸ்) பல வகைக் கலர்களில் கடைகளில் கிடைக்கும். கொலுவில், தோட்டம் அல்லது 'பார்க்'கினை மண்ணால் அமைக்கையில், ஆங்காங்கே இந்தக் கற்களைப் பதித்தால் பளிச்செனமின்னுவது மட்டுமல்ல; ஒரு அட்ராக்ஷனும் கூடத்தான்.

- ஆர். மீனலதா



அழைத்தார். ஜெமினி கணேசனும் சாவித்திரியுமாக ஒருநாள் இரவு எங்கள் வீட்டுக்கு வந்தனர். நான் அப்பொழுது குழந்தை. வீட்டின் பெரிய கொலுவைப் பார்த்து அவர்களும் அவர்களின் பெண் சாமுண்டீஸ்வரியும் அசந்து விட்டார்கள். அடுத்த நாளே சாவித்திரி என் அம்மாவிடம், "உங்கள் வீட்டுக்கு வந்ததிலிருந்து எனக்கும் கொலு வைக்க வேண்டுமென்ற ஆசை வந்து விட்டது. நாளைக்கே வைக்கப் போகிறேன். நீங்களும் வரணும்" என்றார். போயிருந்தோம். வந்தவர்களை வரவேற்க தங்கத் தாம்பாளத்தில் தங்கக் குங்குமச் சிமிழ், தங்க சந்தன பேலா, தங்க பன்னீர் சொம்பு என்று வைத்திருந்தார்கள். இந்த நிகழ்ச்சியை நான் குறிப்பிடக் காரணம், எங்கள் வீட்டுக் கொலுவில் மனதைப் பறிகொடுத்த சாவித்திரி தன் வீட்டில் உடனடியாகக் கொலு வைத்தது போல், அழகான கொலுக்களை கலைநயத்துடன் வைப்பதன் மூலம் கொலு வைக்கும் பழக்கத்தை பிறரிடம் உருவாக்க முடியும் என்பதற்குத்தான்.

எங்கள் வீட்டின் பிரம்மாண்டமான கூடத்தில் மூன்று நான்கு பகுதிகளாகக் கொலு வைப்போம். நான்கு வருடங்களுக்கு முன்னால் வரை கோலம் வரைவதில் மேதையான சாந்தா நாராயணன் தானாக முன்வந்து ரங்கோலி, தண்ணீர் கோலம் எல்லாம் போட்டு விட்டுப் போவார். நவராத்திரிக்குப் பிறகு கூட அவற்றை அழிக்க எங்கள் வீட்டுப் பணியாளர்களுக்கு மனசு வராது. முன்பெல்லாம், சுண்டல், வெற்றிலைப் பாக்கு என்றெல்லாம் கொலுவுக்கு வரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது வழக்கம். இந்த நாள் குழந்தைகளுக்கு இவற்றில் ஆர்வம் இல்லை. எனவே சிறு விளையாட்டுப் பொருட்கள், கிரேயான்ஸ் செட் என்பது போல் வாங்கித் தருகிறேன். இந்தச் செய்தி பரவி மேலும் அதிகக் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வருவார்கள். கொலுவின் மகத்துவத்தை இளம் நெஞ்சங்களில் பதியவைக்க என்னாலான சிறு முயற்சி."

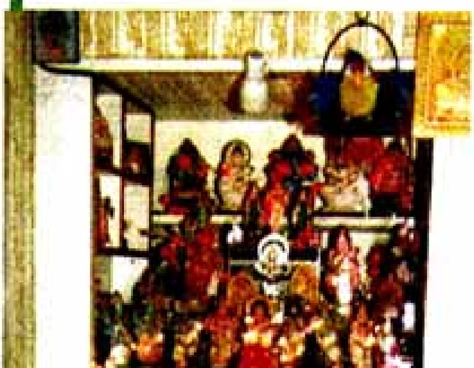
திருமதி வசுந்தரா ராஜகோபால் :

சிறு வயதிலிருந்தே வீட்டில் பார்த்துப் பழகியதால் ஒன்பது படி கொலுதான் வைப்பேன். என் கணவரும், எங்கள் குடும்ப நண்பருமாக படிக்கட்டுகள் அமைக்க முழுதாக ஒருநாள் எடுத்துக் கொள்வார்கள். அந்தப் படிகளை விதவிதமாக அலங்கரிக்க நானும் என் மகள்களும் ஒருநாள் எடுத்துக் கொள்வோம். பிறகு பொம்மைகளை அடுக்கி வைத்து அழகுபடுத்த மேலும் ஒருநாள்.

ஒவ்வொரு நவராத்திரியின் போதும் சுமார் நூறு பெண்களாவது வீட்டுக்கு வந்து வெற்றிலை, பாக்கு வாங்கிச் செல்வார்கள். கச்சேரியில் என் பாடலைக் கேட்டு ரசித்தவர்கள்கூட என் வீட்டுக் கொலுவுக்கு வந்து பேசிப் பழகி நெருங்

கிய சிநேகிதிகள் ஆனதுண்டு. எப்போதும் நான் பொம்மைகளை காதி பவனில்தான் வாங்குவேன். செட்டாக வாங்கினாலும் எங்கள் கற்பனையை உபயோகப்படுத்தி அவற்றைப் பொருத்தமான இடங்களில் மாற்றி வைப்போம். என்ஜினியரான என் மகள் நிஷா கிராம செட் போட்டால் அதற்கான விளக்குகள், சாலை வடிவங்கள் இவற்றையெல்லாம் நேர்த்தியாகச் செய்வாள்.

வேக யுகம், இயந்திர மயம் என்றெல்லாம் சொல்லப்பட்டாலும் இவற்றின் காரணமாகவே கொலு போன்ற விசேஷங்கள் அவசியம் தேவை என்று படுகிறது. குழந்தைகள் கூட பள்ளியிலிருந்து திரும்பியவுடன் கம்ப்யூட்டர் அல்லது தொலைக்காட்சிக்கு முன் உட்கார்ந்து விடுகிறார்கள் எனும் போது உறவினர்கள் நண்பர்கள் வீடுகளுக்கெல்லாம் சென்று வர எங்கே நேரம்? ஆனால் இதுபோன்ற மங்களமான விசேஷ நாட்களில் தவறாமல் ஒருவருக்கொருவரின் வீட்டுக்கு விஜயம் செய்கிறோமே.





திருமதி உஷா வரதராஜன் :

“நவராத்திரியின் போது பிறந்த வீட்டிலிருந்து பொம்மைகளைச் சீராகக் கொடுப்பது வழக்கம். எனக்கும் ராமர், சீதை செட், தசவதார செட், போன்றவற்றைப் பிறந்த வீட்டில் கொடுத்தார்கள். முப்பது வருடங்கள் தாண்டி விட்டாலும் அவற்றைப் பார்க்கும் போது ஒரு தனி இன்பம் ஏற்படத்தான் செய்கிறது. கொலு எதற்கு என்பவர்கள் இதுபோன்ற ரசனையான மலரும் நினைவலைகளை இழக்கிறார்கள்.

“என் மாமியார் பத்மாசனி ஸ்ரீனிவாசன் கொலு வைப்பதில் காண்பிக்கும் சிரத்தையும் உழைப்பும்தான் எனக்கும் அதில் நிறைய ஆர்வத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது என்று சொல்லலாம்.

நவராத்தரிக்கு ஒரு வாரம் முன்பே என் மாமியார் கொலு பொம்மைகளை இறக்கி விடுவார். வண்ணம் இழந்து நிற்கும் பழைய பொம்மைகளுக்கு தானாகவே பெயிண்ட் செய்யத் தொடங்கி விடுவார். தெரிந்த கலையை வெளிப்படுத்தும் மனத்திருப்தியும் இதில் உண்டு. “ராமர் பொம்மை யாச்சே பச்சைக் கலர்தான் அடிக்கணும்'' என்றெல்லாம் அவர் பரவசப்படும் போது



அது எங்களையும் தொற்றிக் கொள்ளும்.

இப்போது வேண்டுமானால் ஸ்டீல் படிகள் வந்து விட்டன. ஆனால் முன்பெல்லாம் படிகளுக்காக என்ன பொருள்களை பயன்படுத்துவது என்பதிலேயே கற்பனைத்திறன் வெளிப்படும். கட்டில்,





மேஜைகள், பெஞ்சுகள், படுக்கை விரிப்புகள் இதற்காகவே லாண்டரிக்குச் சென்று வந்த வெள்ளை வேஷ்டிகள், டிரங்குப் பெட்டிகள், ஊஞ்சல் பலகை எல்லாமே கூடுவிட்டு கூடு பாய்ந்து கொலுப்படிகளாக மாறிவிடும்.



வீட்டில் பல சாமான்கள் படிகளாக மாறி விட்டிருக்க, வீட்டின் தோற்றமே வித்தியாசமாகத்தான் இருக்கும். வேண்டிய சாமான் எதுவும் ''படிகளுக்குள்'' (அதாவது படிகளாக மாறிய பெட்டிகள்) மாட்டிக் கொண்டிருக்கக் கூடாதே என்ற சின்ன பதைபதைப்பும் உண்டு. (ஒன்பது நாட்களுக்கு பிறகுதானே படிகளைக் கலைக்க முடியும்?)

கொலுவை விடுவதா? அப்புறம் ஒரே. அடுக்குமாடி குடியிருப்பிலேயே வசித்துக் கொண்டு சந்திக்காமல் இருப்பவர்களை எப்படிச் சந்திப்பதாம்?''

திருமதி காயத்ரி கிரீஷ் :

“இவ்வொரு வருடமும் ஏதாவது புதிய பொம்மை வாங்கும் ஆசையைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை. சமீபத்தில் கூட தங்கரத பொம்மை செட் வாங்கினேன். தங்கரதத்தில் காமாட்சி அம்மன் உலா வர, காஞ்சிப் பெரியவர்

அம்மனுக்கு பூஜை செய்ய, பக்தர்கள் குழுவாக நடந்து வர, நாதஸ்வரம் தவில் கோஷ்டி மறுபுறம் பிளந்து கட்டுகிற காட்சியை கண் முன்னே நிறுத்தும் பொம்மைகள்.

இப்படி வாங்கிக் குவிப்பதால் படிகளின் எண்ணிக்கை அதே அளவில் இருந்தாலும் அகல வாட்டில் அளவு அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது. கொலுப்படிகள் மட்டுமல்ல அவற்றின் பக்கத்தில் உருவாக்கும் கைவேலைகளுக்கும் நிறைய கற்பனைத்திறனும், உழைப்பும் தேவைப்படும்.

அம்மாதான் எனது கொலு ஆர்வத்துக்கு முக்கியக் காரணம். பூங்காவை எழுப்பும் போதே, காலியாகிப் போன ஸ்கெட்ச் பேனாக்களை வேலியாக உருவாக்கி கற்பனைத் திறனை வெளிப்படுத்துவாள்.

போன வருடத்துக்கு முன் வருடம் "ஸ்தல கீர்த்தனை" என்ற தலைப்பில் உருவாக்கினேன். திருப்பதியை நினைவுப் படுத்தும் சிறு பொம்மைகள். அவற்றின் அருகே "ஸ்ரீமன் நாராயண ஸ்ரீமன் நாராயண ஸ்ரீமன் நாராயண ஸ்ரீபாதமே சரணம்", மதுரைக் கோவில் பொம்மைகள் அருகே "மீனாட்சி மேமுதம்" பழனி செட்டினருகே "கலியுக வரதன் கண் கண்ட தெய்வமாய்" என்றெல்லாம் பாடல் வரிகளை எழுதி வைத்து மகிழ்ந்தேன்.

என் மகன் விஷ்வேஷுக்காக நர்ஸரி ரைம்ஸ்களைக் கொண்டே கொலுப்படிகளின் அருகே ஒரு செட் உருவாக்கினோம். 'ஹம்டி டம்டி ஸாட் ஆன் எ வால்', 'ட்விங்கிள் ட்விங்கிள் லிட்டில் ஸ்டார்' போன்ற நர்ஸரி ரைம்ஸ்களின் பொம்மை வடிவத்தை அவன் நன்றாகவே ரசித்தான்.

ஜப்பானியர்கள் இகபானா முறையில் விதவிதமாகப் பூக் களை அலங்காரம் செய்வது போல, பொம்மைகளையும் விதவிதமான கோணங்களில் ஒவ்வொரு வருடமும் மாற்றி வைத்து வித்தியாசம் காட்டலாம். மற்றபடி சக பாடகர் பாடகிகளைச் சந்தித்துப் பேச சந்தர்ப்பம் கிடைப்ப தில்லை. கொலுவின் போது அழைப்பின் பேரில் அவர்கள் வீட்டுக்கு வந்து, "எபடி இவ்வளவும் செய்ய உனக்கு நேரம் கிடைச்சது?" எனும் போது மனதின் மூலையில் பெருமையாகத்தான் இருக் கும்.

முக்கியமாக, "நான்தான் வெத்தல பாக்கு கண்டல் தருவேன்" என்று ஆறு வயது மகள் விஷ்ருதி முன்வரும்போது, நம் கலாசாரத்தை அடுத்த தலை முறைக்கு எடுத்துச் சொல்வதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்ற ஒரே காரணத் துக்காகவே நவராத்திரி கொலுவை விஸ்தாரமாக வைக்கும் பழக்கத்தை விட்டு விடக் கூடாது என்ற தீர்மானம் மனதில் எழும்.

பேட்டி : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**



நவராத்திரிக்குக் கொலுப் படிக்கட்டுகள் அமைக்கும் போது ஒவ்வொரு பொம்மை படிகளுக்கும் நடுவில் அழகான கலர் ஜிகினாக்களை ஒட்டி விட்டால் படிக்கட்டுகள் ஜொலிக்கும்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

சுண்டலுக்கு மாற்றாக....

நவராத்திரியில் கொலு வைத்திருக்கும் போது பொதுவாக காலை நேரங்களில் நைவேத்தியத்திற்கு கலவை சாதங்கள், இனிப்பு வகைகளும், மாலை நேரங்களில் சுண்டல் வகைகளும் படைப்பது வழக்கம். வடை முதலான பொரிக்கும் பட்சணங்களும் அவரவர் வசதிக்கேற்ப படைப்பது மட்டுமின்றி வீட்டிற்கு வருபவர்களுக்கு தாம்பூலத்துடன் ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுப்பதும் அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

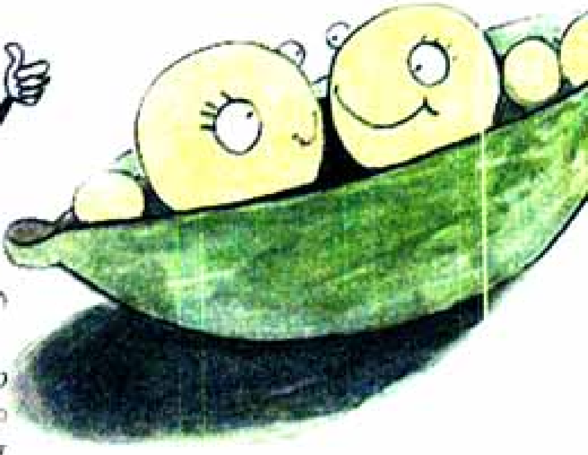


சுண்டல் என்று பார்க்கும் போது கொண்டைக் கடலை, ராஜ்மா, பட்டாணி வகைகள் என்ற எந்த முழுப் பயறு வகைகளானாலும் காலையில் ஊறவைத்தால்தான் மாலையில் சமைக்க இயலும். இதற்கு விதிவிலக்கு முழு பச்சைப் பயறும், காராமணியும்தான். இவைகளை ஊறவைக்காமலே பிரஷர் குக்கரில் ஒரே விசில் சத்தம் வரும் வரை வேக வைத்தாலே வெந்து விடும். மற்றபடி பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போன்றவற்றை எப்போது வேண்டுமானாலும் சமைத்துத் தாளிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வகை என்று பார்க்கும் போது செய்ததையே மறுபடியும் செய்ய இயலாது. ஊறவைக்க மறந்து விட்டாலோ என்ன செய்யலாம் என்று பலர் மண்டையைக் குடைந்துக் கொள்ள வேண்டியதாகி விடும்.

ஒருவேளை ஊறவைக்க மறந்து விட்டால் பட்டாணி, கொண்டைக்கடலை, சிகப்பு பீன்ஸ் போன்ற எதுவாக இருந்தாலும் உலர்ந்த வாணலியில் மிதமான தணலில் சூடாகும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு கொதிக்கும் தண்ணீர் ஊற்றி அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். இப்போது பிரஷர் குக்கரில் எப்போதும் வேகவைக்கும் நேரத்தை விட ஒரு விசில் அதிகம் வரும்படி வேகவைத்தால் வெந்து விடும். உடனே சுண்டல் செய்யலாம்.

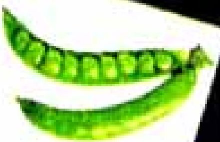
சுண்டலுக்குப் பதிலாக மற்றவர்களுக்கு கொடுப்பதற்கு வேறென்ன



சுலபமாகச் செய்யலாம்?

- விதவிதமான புட்டு வகைகள் செய்து கவரில் போட்டுக் கொடுக்கலாம்.
- பொட்டுக் கடலை, சர்க்கரையைப் பொடித்து கலந்து அதோடு ஏலக்காய்த் தூள், வறுத்த கொப்பரை, பருப்பு வகைகள் கலந்து கவரில் தரலாம். இல்லாவிடில் அதில் நெய் சேர்த்து லட்டாகப் பிடித்துத் தரலாம்.
- மற்றபடி தங்களுக்கு நேரமும் பொறுமையும் இருந்தால் பலவிதமான காய்கறிகள் கலந்த 'சாலட்' செய்து தரலாம்.
- மக்காச்சோளம் இப்போது வருடம் முழுவதும் கிடைப்பதால் வேகவைத்து

லட்டு, வடை, பகோடா....



உதிர்த்து சுண்டல் செய்யலாம். (சுலபமாக உதிர்க்க, ஒரு கூர்மையான கத்தியால் மேலிருந்து கீழ் வரை அரிந்த மாதிரியாக வழித்தால் சில நிமிடங்களிலேயே உதிர்த்து விடலாம்.)

சுலபமாகச் செய்யும் ஒருசில தின் பண்டங்களை கீழ்க்காணும் குறிப்பில் இருந்து செய்து பார்க்கவும். இவைகள் அனைத்தும் பழங்காலத்து உணவுக் குறிப்புகள்தான்.

அவல் புட்டு

இரண்டு ஆழாக்கு அவலை நன்றாகச் சிவக்க வறுத்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும். இதில் சிறிதளவு உப்பு கலந்த கடுதண்ணீர் தெளித்து பிசிறி ஒரு பாத்திரத்தின் மேல் துணி கட்டி அதில் போட்டு இட்லி கொப்பரை அல்லது குக்கரில் ஆவியில் ஐந்து நிமிடங்கள் வேகவைத்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

1½ ஆழாக்கு துருவிய வெல்லம் அல்லது சர்க்கரையோடு சிறிது தண்ணீர் விட்டு கெட்டியான பாகாகக் காய்ச்சி அதில் கேசரி கலர், ஏலக்காய்த் தூள், வறுத்த தேங்காய், வறுத்த முந்திரியோடு இந்த உதிர்த்த அவலைப் போட்டு உதிரியாகக் கிளறி இறக்கவும். வாசனைக்காகச் சிறிது நெய் சேர்க்கலாம்.

திடீர் வடை

கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 கப், ரவை - 1 கப் மூன்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கலந்து கொள்ளவும். கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, மிகப் பொடியாக அரிந்து சேர்க்கவும். உப்பு, பச்சை மிளகாயை விழுதாக அரைத்து மாவில் சேர்க்கவும். சிறிது நெய்யை உருக்கி (1 டேபிள் ஸ்பூன்) மாவில் சேர்த்துக் கலக்கவும். தேவைக் கேற்ப தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசைந்து வடை போலத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

சுலப வடை

பச்சை உளுத்தம் பருப்பு ½ ஆழாக்கை மாவாகத் திரித்துக் கொள்ளவும். (சிறிய மிக்ஸியில் போடலாம்). ¼ ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பு, ¼ ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பை அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடிக்கவும். பச்சை மிளகாயோடு உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசைந்து மெல்லிய வில்லைகளாகத் தட்டி கரகரப்பாகப் பொரிக்கவும்.





சுண்டலின் சுவையைக் கூட்ட :

• வெறும் பச்சை மிளகாய் அல்லது சிவப்பு மிளகாய் போடுவதை விட இரண்டும் சேர்த்து தாளித்தால் சுண்டலின் சுவை கூடும்.

• பெருங்காயத்தைத் தாளிக்கும் போது சேர்க்க மறக்க வேண்டாம். சுவையுடன் ஜீரணத்திற்கும் உதவி புரியும்.

• பச்சை மிளகாயுடன் சிறு துண்டு இஞ்சி சேர்த்து அரைக்கலாம்.

• துருவிய மாங்காய் சுண்டலுடன் சேரும் போது அதிக சுவை கொடுக்கும்.

• தனியா, சிவப்பு மிளகாய் வறுத்து, சிறிது தேங்காயையும் வறுத்து ஒன்றாகப் பொடித்து சுண்டலில் சேர்த்தால் அதன் சுவையே அலாதிதான்.

• 2 பச்சை மிளகாய், சிறிது மிளகாய்த் தூள், கொத்துமல்லித் ;தழை, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து சுண்டலுக்கு தாளிக்கலாம்.

• சிறிது புளிக்கரைசல், சாம்பார்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்து கொண்டைக் கடலை, ராஜ்மா போன்ற சுண்டலுக்குத் தாளிக்க உபயோகப்படுத்தலாம்.

முழு உளுந்து லட்டு

கறுப்பு முழு உளுந்து ½ கப், வெள்ளை முழு உளுந்து ½ கப் இரண்டையும் வாணலியில் நன்றாக சிவக்க வாசனை வரும்படி வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து சலிக்கவும். சம அளவு துருவிய வெல்லம் எடுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் வெல்லத்தைப் பொடியாக்கி அதோடு இந்தப் பொடி சேர்த்து, சிறிது ஏலக்காய்த் தூள் கலந்து ஒரு தடவை கலந்து அகல பேசினில் எடுக்கவும். சிறிது நெய்யை உருக்கி அதில் ஊற்றிக் கலந்து லட்டு பிடிக்கவும். மிகவும் சத்தான லட்டு நிமிடங்களில் தயார்.

பட்டணம் பகோடா

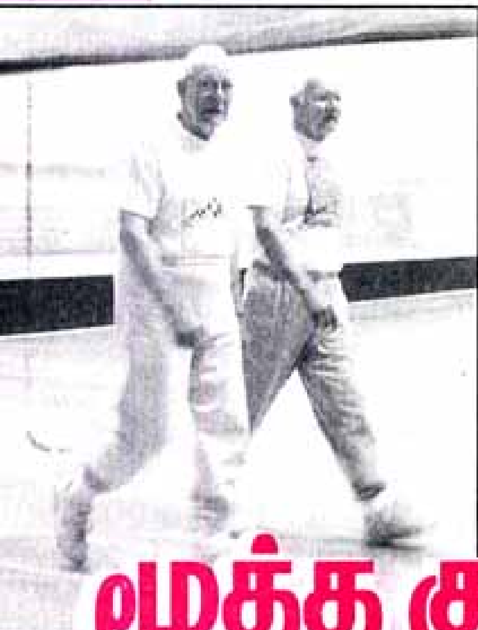
ஒரு கப் அரிசி மாவுடன் ஒரு கப் கடலை மாவு சேர்த்து ருசிக்கேற்ற உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் அரிந்த முந்திரி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, பொடியாக அரிந்த இரண்டு பச்சை மிளகாய், மிகப் பொடியாக அரிந்த இஞ்சி சேர்த்துக் கலக்கவும். ஐந்து டீஸ்பூன் நெய்யில் இரண்டு சிட்டிகை சமையல் சோடா சேர்த்து நன்றாக நுரைக்கத் தேய்த்து மாவில் பிசிறவும். கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு உருட்டும் பதத்திற்கு பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

சமீபத்தில் நிதி அமைச்சர் ப. சிதம்பரம் இனி மூத்த குடிமக்களின் சேமிப்புக்கு அரசு அளிக்கும் வட்டி வீதம் ஒன்பது சதவிகிதமாக உயர்த்தப்படும் என அறிவித்திருக்கிறார். சீனியர் சிட்டிசன்களுக்கு நல்ல செய்திதான். ஆனாலும் இது குறித்து பலவித தவறான எண்ணங்கள் அவர்களிடையே நிலவுவது அவர்களிடம் பேசிப் பார்த்தபோது தெரியவந்தது. இவற்றைத் தீர்க்க இந்தக்கட்டுரை உதவும்.

தவறான கருத்து 1 : இனி மூத்த குடிமக்கள் அரசு வங்கிகளில் போடும் டெபாசிட்டுக்கு ஒன்பது சதவிகிதம் வட்டி கிடைக்கும்.

உண்மை : கிடையாது. வங்கிகள் அளிக்கும் வட்டி விகிதத்துக்கும் இதற்கும் தொடர்பு இல்லை. அரசின் புதிய 'சீனியர் சிடிசன் சேவிங்ஸ் திட்டம், 2004' என்ற திட்டத்தின் கீழ் டெபாசிட் செய்பவர்களுக்குத்தான் இந்த வட்டிச் சலுகை.



தவறான கருத்து 2 - ஏற்கெனவே அரசின் திட்டங்களில் (பத்திரங்கள் உட்பட) தொகை போட்ட மூத்த குடிமக்களுக்கு இந்த ஆகஸ்டிலிருந்து அதிக வட்டி கிடைக்கும்.

உண்மை - இல்லை. இதற்கெனவே இந்த ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதத் தொடக்கத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட திட்டத்தில் முதலீடு செய்தால்தான் இந்த அதிக வட்டியைப் பெறலாம்.

மூத்த குடிமக்களே கவனியுங்கள்!

தவறான கருத்து 3 - அறுபது வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே இப்படி அதிக வட்டி பெறும் உரிமை உண்டு.

உண்மை - பொதுவாக அப்படித்தான். ஆனால் விருப்ப ஓய்வு பெற்றவரென்றால் 55 வயது நிறைந்திருந்தாலும் போதும். ஆனால் அப்படிப்பட்டவர்கள் விருப்ப ஓய்வு பெற்ற மூன்று மாதங்களுக்குள் இந்தச் சேமிப்புத் திட்டத்தில் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். தமிழகம் போன்ற சில மாநிலங்களில் 58 என்பது ஓய்வு பெறும் வயது. என்றாலும் இவர்கள் இந்தத் திட்டத்தில் சேர அறுபது வயது நிரம்பும் வரை

காத்திருக்கத்தான் வேண்டும்.

தவறான கருத்து 4 - அரசின் புதிய திட்டத்தில் சீனியர் சிட்டிஸன்கள் எவ்வளவு தொகையை வேண்டுமானாலும் போடலாம்.

உண்மை - தவறு. அதிகபட்சம் ஒருவருக்கு பதினைந்து லட்சம் ரூபாய்க்கு மட்டுமே இந்த அதிக வட்டி உண்டு. குறைந்தபட்சத் தொகை ஆயிரம் ரூபாய்.

தவறான கருத்து 5 : மொத்த டெபாசிட்டையுமே ரொக்கமாகவும் செலுத்தலாம்.

உண்மை : ஒரு லட்சம் ரூபாய் வரையில் மட்டுமே ரொக்கமாகச் செலுத்தலாம். அதைவிட அதிகத் தொகை என்றால், நடைமுறையில் டிமாண்ட் ட்ராஃப்ட் அல்லது வங்கிக் காசோலை ஆகியவற்றின் மூலம் செலுத்த வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப்படுகிறார்கள்.

தவறான கருத்து 6 - மூத்த குடிமகனின் பெயரில் மட்டுமே இந்த டெபாசிட் இருக்க வேண்டும்.

உண்மை : அவரது மனைவி அல்லது கணவர் ஆகியோரும் கூட்டு டெபாசிட்தாரராக இருக்கலாம். மற்ற எவருடனும் சேர்ந்து கூட்டுக் கணக்கு துவக்கவும் சட்டம் தடைசெய்யவில்லை. (கூட்டாளியின் வயது அறுபதைத் தாண்டியிருக்க வேண்டும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை).

தவறான கருத்து 7 - எவ்வளவு வருடங்களுக்கு டெபாசிட் செய்ய வேண்டுமென்பதும் சீனியர் சிட்டிசன்களின் விருப்பம்.

உண்மை : ஐந்து ஆண்டுகளுக்கான சேமிப்புத் திட்டம் இது. இந்தக் காலகட்டத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் மூன்று வருடங்களுக்கு இதை நீட்டித்துக் கொள்ள முடியும், அவ்வளவே.

தவறான கருத்து 8 - டெபாசிட் செய்யப்படும் காலத்திற்கு முன்னால் பணத்தை ஒருக்காலும் எடுக்க முடியாது.

உண்மை : எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் குறிப்பிட்ட தொகை அபராதமாக பிடித்துக் கொள்ளப்படும்.

தவறான கருத்து 9 - ஐந்தாண்டு முடிவதற்குள் மூத்த குடிமகன் இறந்து விட்டால், அந்தத் தேதியிலிருந்து இந்த அதிக வட்டி கிடைக்காது.

உண்மை : ஐந்து வருடங்கள் முடியும் வரை இதே வட்டி வீதம் உண்டு. அதாவது இறந்தவரின் மனைவி அல்லது கணவரோ, உரிய வாரிசுகளோ இந்த வட்டி பலனை டெபாசிட் காலம் முடியும் வரை பெறலாம்.

தவறான கருத்து 10 - இப்படிப் பெறும் வட்டிக்கு முழுமையான வரிவிலக்கு உண்டு.

உண்மை : வருமான வரி சட்டத்தின் 80L பிரிவின் கீழ் வரிவிலக்கு இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. என்றாலும் இது குறித்த அரசின் திட்டவட்டமான அறிவிப்பு இன்னும் வெளியாகவில்லை.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

பயத்தம் பருப்பு சுண்டல் குழையாமல் வர என்ன செய்ய வேண்டும் தெரியுமா? பயத்தம் பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து விட்டுக் கொதிக்கும் வெந்நீரை கீழே இறக்கி பருப்பைப் போட்டு மூடிவைத்தால் பதினைந்து நிமிடத்தில் பூவாக மலர்ந்து விடும். பிறகு தாளித்தால் குழையவே குழையாது. ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் தூள் கிளப்பும்.

- ஆர். மீனாட்சி



அழகுக்கு அழகு செய்ய...

(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)
ஹேமா லக்ஷ்மண்

பத்மா சிவகாமி, மலேசியா.

லேசர் சிகிச்சை மூலம் முடி அகற்றினால் திரும்ப வராதா? இது சிறந்த முறைதானா? த்ரெட்டிங், வேக்ஸிங் செய்தால் நிரந்தரத் தீர்வு கிடைக்காதா?

த்ரெடிங், வேக்ஸிங் போன்ற முறைகளில் முடிகளை அகற்றினால் சிறிது நாட்களுக்குப் பிறகு திரும்ப வளரும். ஆனால் லேசர் முறை இப் பிரச்னைக்கு ஒரு நிரந்தரத் தீர்வினை அளிக்கிறது. இம் முறையில் முடி சரியான முறையில் அகற்றப்பட்டால் மீண்டும் இப் பகுதியில் முடி வளர வாய்ப்பே இல்லை. இம் முறை வெற்றிகரமானதும், பாதுகாப்பானதும் கூட.

கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் லேசர் இயந்திரத்திலிருந்து ஒரே அளவு கொண்ட ஒளிக்கற்றைகளை முடியுள்ள பகுதிகளில் செலுத்தி முடிகள் வளர்வதைத் தடுப்பதுதான் லேசர் முறை. சிறந்த நிபுணர்கள் (டாக்டர்) கொண்டு லேசர் முறையினால் பலன் அடைந்தவர்கள் நிறைய.

மீனா, பாபநாசம்.

சோயா சாப்பிடுவதால் உடல் பருமன் குறையுமா? சோயா மாவு ருசி எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. இருந்தாலும் என் தோழிகள் சொல்வதால் சோயாவைப் பயன்படுத்துகிறேன்.

சோயா உண்ணும் பழக்கம் இப்போது வேகமாகப் பரவி வருகிறது. நிறைய புரோட்டீன் சத்து இதில் உண்டு. சோயா மாவுடன் கடலை மாவு சிறிது சேர்த்து உபயோகித்தால் சுவையில் வித்தியாசம் தெரியாது. சோயா அதிக புரதச் சத்தும், குறைந்த கொழுப்புச் சத்தும் கொண்டுள்ளது. நோய்களைத் தவிர்த்து எலும்புகளைப் பலப்படுத்தும். இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. அனைத்துப் பருப்புகளிலும் உள்ள புரதச் சத்தை விட மும்மடங்கு புரதச் சத்து சோயாவில் உள்ளது.



ரங்கமணி சிவராமன், பல்லாவரம்.

கண்களில் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. சருமம் மிகவும் வறட்சியாக உள்ளது. இவற்றை போக்க வழி கூறுங்கள்.



இயற்கை தந்த வரம்தான் வெள்ளரிக்காய். இதிலுள்ள கால்சியம், பாஸ்பரஸ் உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். வாயுத் தொல்லை, குடற்புண், வயிற்றில் அசிடிட்டி ஆகிய நோய்களுக்கு வெள்ளரிச்சாறு அருந்துவதால் விரைவில் குணம் கிடைக்கும். வெள்ளரிக்காய் வில்லைகளைக் கண்ணின் மேல் வைத்துக் கொண்டால் கண் எரிச்சல் உடனே போகும். வெள்ளரிக்காயைத் துண்டுகளாக்கி முகத்தில் தேய்த்தால், கரும்புள்ளிகள், கருவளையங்கள் ஆகியவை மறைந்து சருமம் பளபளப்பாகும். வெள்ளரிக்காயைப் பொடியாக நறுக்கி, தயிரில் போட்டு அத்துடன் பெரிய வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றுடன் கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று ஒரு கப் சாப்பிட்டால் வெய்யிலால் வரும் தாகம், சோர்வு களைப்பு நீங்கி உடல் புத்துணர்வு பெறும்.

பவித்ரா, கல்லூரி மாணவி.

என் உதடுகள் மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது. இயற்கையாக இளஞ்சிவப்பாக மாற என்ன செய்வது? விரிவான பதில்.

முகத்திலேயே மிக மிக மென்மையான பகுதி உதடுகள்தான். உதடுகள் உடலின் வெப்பம் அதிகமாக இருப்பதால் வறண்டு, கறுத்துப் போகும். இரும்புச் சத்து குறைவாக இருப்பதும், உதடுகள் கறுப்பாக இருப்பதற்கு ஒரு காரணம். சுத்தமான பன்னீர் ரோஜாவின் சாறு எடுத்து தினமும் வெண்ணெய் கலந்து உதடுகளில் பூசி வந்தால் உதடுகள் கலர் மாறும். தண்ணீர் நிறையக் குடிக்கவும். நல்ல தரமான லிப்ஸ்டிக் உபயோகப் படுத்தவும்.

பாலாமணி,

கல்லூரி விரிவுரையாளர்.

பளபளப்பான கால்களைப் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்? என் பாதங்கள் வறண்டு, என் கால்கள் வறட்சி காரணமாகக் கறுத்து உள்ளது.

கால்களுக்குக் கட்டாயம் ஓய்வு தேவை. மசாஜ் செய்வதன் மூலம் கால்களுக்கு இந்த ஓய்வைக் கொடுக்கலாம். கால்களை அடிக்கடி கழுவிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு மென்மையான டவலால் இதமாகத் துடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கணுக்காலிலிருந்து பாதம் வரை வாரம் இருமுறை ஆயில் மசாஜ் செய்து கொள்ளவும். முடிந்தால் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். வெந்நீர் மூலம் ஒத்தடம் கொடுத்தால் (எண்ணெய் மசாஜ் பிறகு) கால்கள் பளபளப்படையும். எப்போதும் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை காலணிகளை மாற்றவும்.

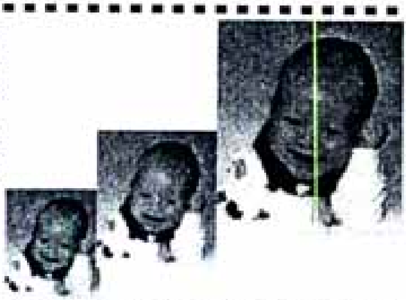
சகுந்தலா மணி, காரைக்கால்.

என் முடி அதிகமாகக் கொட்டுகிறது. நிரந்தரத் தீர்வு கொடுக்கவும்.

முடி கொட்டுவதற்கு முக்கியக் காரணம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். டென்ஷன், கவலை மற்றும் உடல்நலத்தில் பாதிப்புகள், உடல்சூடும் ஒரு காரணம். நிறைய இயற்கை உணவுகள் (காய்கறி, பழ சாலட்டுகள்) சாப்பிடவும். தலை முடிக்கு உயர்தர மூலிகை எண்ணெய் நல்ல பலன் தரும். மோரில் வெந்தயப் பொடி கலந்து சாப்பிட்டால் முடி கொட்டுவது நிற்கும்.

சிறிய குழந்தைகளைப் பார்க்கப் போகும் போது டிரஸ் வாங்குவதற்குப் பதில், ஸ்னக்கி, டயாபரும் இதுபோன்ற பொருட் களை வாங்கிக் கொடுக்கலாமே.

- ஆர். பார்வதி.





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 16 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை காட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு ல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த ட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் தவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு ங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

•	காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
•	மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
•	இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
•	இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
•	குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

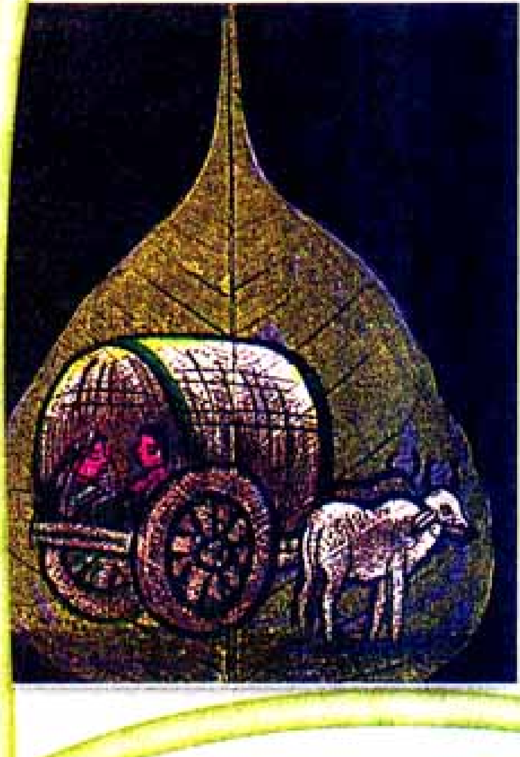
சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா | நல்லாசியுடன் | A.ராஜபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

ஆஹா அசத்தும் அரச இலை



அரச இலைகளைப் பறித்து வந்து வெந்நீர் ஊற்றி நன்கு மூழ்கும்விதமாக பல நாட்கள் நீரில் போட்டு வைத்திருந்தேன். பின் இலைகளைப் பார்க்கும்போதே அவைகள் நன்கு பக்குவப்பட்டு அழுகியிருந்தது. கையால் எடுத்து குழாய்த் தண்ணீரில் காட்டி கழுவி னதுமே பளபளப்பான கண்ணாடி போல நரம்புகள் மட்டுமே மிஞ்சிய சருகு கிடைத்தது.



மிகப் பத்திரமாகத் துணியால் துடைத்து (ஒற்றிதான் துடைக்க வேண்டும்) புத்தகங்களின் இடையே வைத்து படியச் செய்து கொண்டேன். டிரேசிங் பேப்பரைப் போல மிகவும் இலேசான தோற்ற முடைய அதன் மேல் வர்ணமிட மிக மிகப் பொறுமை வேண்டும். நீங்கள் செய்யும் பெயிண்டிங் சரி யாக அமையவில்லை என்றாலோ டிசைன் பிடிக்கவில்லை என்

நாலோ உடனே தண்ணீரில் காட்டி கழுவினால் இலை சுத்தமாகி விடும்.

செய்முறை :

நீங்கள் விரும்பும் டிசைனை ஸ்கெட்ச் போட்டுக் கொண்டு அதன் மேல் நரம்பு இலையை வைத்துக் கொண்டு ஸ்கெட்ச் பேனாவினால் டிரேஸ் செய்யவும். கருப்பு இங்க் பேனாவினால் டிரேஸ் செய்ய மிகவும் இலகுவாக வரும். வெளிக்கோட்டை மட்டும் போட்டுக் கொண்டால் போதுமானது. இடதுகையால் இலையின்





மேல் பாகம் மற்றும் அடிப்பாகம் மட்டுமே அழுந்தும் விதமாக பற்றிக் கொண்டு டிரேஸ் செய்தால் இலை கசங்காது. அதிக அழுத்தமும் கூடாது.

அடுத்து வர்ணம் தீட்டும் போது அடியில்



ஒரு வெள்ளைத் தாளை வைத்துக் கொண்டால் இலையில் நீங்கள் தீட்டும் வர்ணம் உங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரியும். அதிகப்படியான வர்ணமும் தாளில் இறங்கி விடும். அடர்த்தியான வர்ணமும், மிக இலேசான வர்ணமுமாக மாறி மாறிச் செய்தால் படம் நன்றாக எடுபடும். உதாரணத்திற்கு ஒரு தென்னையும் வீடும் பின்பக்கமுள்ள சிறு புதர்களும் கூடிய படத்தைப் பாருங்கள். வீட்டையும், தென்னை மரத்தையும், புதரையும் நிழல் படம் போல கறுப்புக் கலரில் போட்டு விட்டு அதன் மேல் இலேசான மஞ்சள், சிவப்பு, வெள்ளை நிறங்களைப் பயன்படுத்தி வெளிச்சப் பகுதிகளைக் காட்ட படம் பிரமாதமாகத் தோன்றுகிறது.

இதன் பின் நீங்கள் பெயிண்ட் செய்த இலையை இலேசான பின்னணி கொண்ட பேப்பரில் ஒட்ட வேண்டும். உங்கள் பெயிண்டிங்கிற்கு பொருத்தமான வர்ணக் காகிதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, கலர் பேப்பரின் மேல் வைத்தால் உங்கள் படம் தெளிவாகத் தெரிய வேண்டும். தெரியாவிட்டால் மேலும் பல இடங்களுக்கு தேவையான நிறங்களில் கோட்டிங் கொடுக்கலாம். படம் பளிச்சென்று ஆகிவிடும்.

பிறகு கலர் பேப்பரில் இலைகளில் பசையைத் தடவி (தண்டு பாகத்திலும் ஓரங்களிலும் தடவிக் கொண்டு, அமைப்பாக ஒட்டி விடவும். பிறகு ,அதையும் ஒரு வெள்ளை நிற சார்ட் பேப்பரில் ஒட்ட வேண்டும். நான்கு பக்கமும பார்டர் போட்டது போல இடம் விட்டு சார்ட் பேப்பரைக் கத்தரித்து வைத்துக் கொண்டு அதன் மேல் படத்தை உறுதியாகவும், சீராகவும் ஒட்டி சற்றுப் பதிய வைக்கவும். இதுபோன்ற சருகு ஓவியங்கள் தயாரித்து பிரேம் போட்டு, உங்கள் வீட்டு கொலு அறையில் மாட்டினால் கொலுவிற்கு தனி களையே வந்து விடும்! காலத்தால் அழியாததும் கூட! பரிசு கொடுப்பதற்கும் மிகவும் சிறந்தது!

— ரமணி ரங்கநாதன்



மெதுவடை கொடுங்கள்;

இது 'ரெடி மிக்ஸ்' யுகம். ஆனாலும் 'ரெடிமிக்ஸ்' எதுவும் வாங்காமல், ஊறவைக்காமல், அரைக்காமல், பத்து நிமிஷத்தில் நாலே நாலு மெதுவடை செய்து, பல் இல்லாத, வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்களுக்கு சுடச்சுட கொடுத்தால்... பாராட்டு மழைதான்!

ஒன்றும் பிரமாதமில்லை.

உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து, மிக்ஸியிலோ, மில்லிலோ நைஸாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வறுக்க வேண்டாம்.

தேவையான போது –

ஒரு கை மாவை கிண்ணத்தில் போட்டு, அரை குழிக்கரண்டி

புளிக்காத தயிர், ஒரு பெரிய சிட்டிகை சோடாமாவு,

தேவையான உப்பு கலந்து தண்ணீர் விட்டு வடை மாவு பதத்துக்கு கலந்து வையுங்கள். பத்து நிமிஷம் ஊறட்டும். அதற்குள் –

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி போன்றவைகளை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது –

கலந்து வைத்த மாவு சற்று இறுகி இருக்கும். நறுக்கியவைகளைச் சேர்த்துக் கலந்தால் இளகும். தேவையானால் ஜலம் தெளித்து கலந்து கொள்ளலாம். வடை மாவு பதத்துக்கு வைத்துக் கொண்டு வழக்கமாக மெது வடை தட்டுவது போல தட்டி பொரித்தெடுக்க வேண்டியதுதான். இதில் விசேஷம் என்னவென்றால் –

கலந்த மாவு என்னவோ ஊற வைத்து அரைத்த மாவு போல புஸ" புஸ" என இருக்காது. ஆனால் –

வடை மட்டும் அரைத்துச் செய்தது போலவே, மெத்தென, நன்றாக உப்பிக் கொண்டு ஜோராக இருக்கும். தயிர் கலந்தது தெரியவே



பாராட்டு மழை பெறுங்கள்!

நவநவராத்திரிக்கு நவநவமான குறிப்புகள்

⌘ சாதாரண கடலைப் பருப்பு/பாசிப் பருப்பு கண்டல் செய்தாலும், அதில் சிறிது ஓமப் பொடி, பொடித்த பூரி அல்லது சிப்ஸ், அரிந்த தக்காளி கலந்து பரிமாறுங்கள்.
ச்சாட் டிஷ் போல அட்டகாசமாக இருக்கும்.

கண்டல் பூரி

⌘ ஒரு மாறுதலுக்கு 'கண்டலை' பானி பூரிகளில் நிரப்பிக் கொடுங்கள். குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு வித்தியாசமான அட்ராக்ஷனாக இருக்கும்.

⌘ கிப்ட் ராப்பர்களைத் தூக்கி எறியாதீர்கள். கொலுப்படி டெக்ரேஷனுக்கு அவை அருமையாக இருக்கும்.

⌘ ப்ரூட்டி டப்பாக்களுடன் வரும் ஸ்ட்ராக்களை வரிசையாக மணலில் குத்தி வைத்தால் பார்க்/ஜூவுக்கு வேலி ரெடி!

பூ! மரத்தூள் தானா?

மரத்தூளை கலர்ப்பொடிகளுடன் கலந்து காய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பச்சை மரத்தூள் பார்க்கில் 'லான்' ஆகும். பிரௌன் மரத்தூள் மலை, ரோடு ஆகியவைகளாகும்.

நீல/வெள்ளை மரத்தூள் தண்ணீர்/அலைகளாகும். பல நிற மரத்தூள்கள் சேர்த்தால், எளிய ரங்கோலி ரெடி. செலவு - 'நத்திங்'.

⌘ நவராத்திரித் தாம்பூலத்துடன் நிறைய சாத்துக்குடிப் பழங்கள் சேர்ந்து விட்டதா?

ஒரு மாறுதலுக்கு எலுமிச்சை ரசம் செய்வது போலவே சாத்துக்குடி ரசம் செய்து பாருங்கள். அருமையாக இருக்கும்.

பிறகு இதற்காகவே புளிப்பு சாத்துக்குடி வாங்குவீர்கள்.

⌘ சிறிய கட்டோரிகளில் பஞ்சு நிரப்பி அதில் கடுகு, வெந்தயம், ராகி தூவி தண்ணீர் தெளித்தால் இரண்டே நாட்களில் உங்கள் 'பார்க்'குக்கான நீட்டான செடிகள் ரெடி! - உஷா

தெரியாது.

முதலில் ஓரிரு வடைகள் போட்டு கெட்டியாக இருந்தால், டென்ஷன் வேண்டாம்! தயிர், சோடா உப்பு, தண்ணீர் இம்மூன்றில் ஏதாவது ஒன்று கூட குறைய இருக்கும். பார்த்து, தேவையானதைக் கலந்து செய்தால் சரியாகி விடும்.

குளிர்காலம் என்றால் கூட ஐந்து நிமிடம் ஊறட்டும்.

அவ்வளவுதான், உங்களுக்கு மெதுவடை ராணி என்று பட்டமே கிடைத்து விடும்!

இதையே, வெந்நீரில் முக்கி எடுத்து இரு உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் வைத்துப் பிழிந்து, சாம்பார், ரசம், தாளித்த தயிர் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றில போட்டால், முறையே -

சாம்பார் வடை, ரச வடை, தயிர் வடை ரெடி!

அல்லது துருவிய கோஸ், அல்லது காரட், வேக வைத்து உதிர்த்த உருளைக் கிழங்கு ஏதாவது ஒன்றை மாவில் கலந்து தட்டினால் வெஜிடபிள் வடை!

ஒன்றுமே போடாமல், உடைத்த மிளகு, இஞ்சி, கறிவேப்பிலைச் சேர்த்து செய்தால் மிளகு வடை!

குறிப்பு: அவகாசம் இருந்தால் ஊற வைத்த மாவை மிக்ஸியில் இரண்டு சுற்று சுற்றியும் போடலாம். தப்பில்லை! கூடுதலாக சாஃப்ட்டாக இருக்கும்!

- எஸ். பட்டம்மா



கனடாவில் நவராத்திரி

பண்டிகை வந்து விட்டால் டென்ஷனும் உடன் வந்து விடும். அதுவும் நவராத்திரி, தீபாவளி என்றால் தலையே கிறுகிறுக்கும். ஆனால் இதற்கெல்லாம் நேர்மாறாக ஓர் இளம் தம்பதி வெளிநாட்டில் எப்படி நவராத்திரியை டென்ஷனில்லாமல் கொண்டாடினார்கள் என்பதை ஒரு சகோதரி இங்கு விவரிக்கிறார் -

வெளிநாடுகளுக்கு வாழ்க்கைப்பட்டுப் போகும் இள வயதுப் பெண்கள் நம் பாரம்பர்யத்தை விட்டுக் கொடுக்காமல் இந்தப் பண்டிகைகளை விமரிசையாகத்தான் கொண்டாடுகிறார்கள். கனடாவில், டொரண்டோவில் என் மகளின் வீட்டில் நான் கண்டு மகிழ்ந்த நவராத்திரிப் பண்டிகையைப் பற்றி சொல்கிறேன்

பொதுவாகவே வெளிநாடுகளுக்கு சென்றவுடன் நம்முடைய இந்திய கலாசாரத்தின் மேல் நம்மவர்களுக்கு ஒரு தனி பற்றே உண்டாகி விடுகிறது. அவர்களுடன் பணிபுரியும் அயல் நாட்டுப் பெண்கள் இந்தியக் கலாசாரத்தைப் பற்றியும், நாம் கொண்டாடும் பண்டிகைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள காட்டும் ஆர்வமும், 'இந்தியா' என்றாலே புருவத்தை உயர்த்தி நம் மீது காட்டும் மரியாதையும் தன்னையும் அறியாமலே நம் குழந்தைகளுக்கு நம் கலாசாரத்தின் மேல் மதிப்பை ஏற்படுத்தி விடுகிறதோ என்னமோ? வடமாநிலத்திலிருந்து வந்தவர்கள் என்றால் தீபாவளியும், நம் தென்னாட்டவர்கள் என்றால் 'நவராத்திரி பொம்மைக் கொலுவும்' அங்கு பிரபலமானவை.

கல்யாணமான புதுசில் என் மகள் குறளகத்திலிருந்து பொம்மைகளை வாங்கிக் கொண்டு போகும் போது, "கொண்டு போக வேண்டிய சாமான்கள்



இத்தனை இருக்கும் போது, இந்த பொம்மைகளையும் சுமந்து கொண்டு போகணுமா?" என்று கேட்டதற்கு, "உனக்கு அதெல்லாம் இப்போது புரியாது. நீ ஒருமுறை நேரில் வந்து பார்" என்று சொன்னாள்.

அந்தச் சந்தர்ப்பமும் என்னைத் தேடி வந்தது. கிளம்புவதற்கு முன்னால் தொலைபேசியில் அழைத்தவள், "உனக்கென்று புடைவைகள் எதையும் கொண்டு வராதே. என்னுடையதே நிறைய இருக்கிறது. நவராத்திரிக்கு நாம் பூலத்தில் வைத்துக் கொடுக்க, சின்னச் சின்ன பரிசுப்பொருட்கள், குங்குமச் சிமிழ்கள், ஸ்டிக்கர் கோலங்கள், பிளாஸ்டிக் மாவிலைத் தோரணங்கள், அலங்கார விளக்குகள், ரவிக்கைத் துண்டுகள்..." என்று ஒரு பெரிய பட்டியல் போட்டதைப் பார்த்து அசந்து போனேன்.

நவராத்திரி நாளும் வந்தது. மாப்பிள்ளை சீக்கிரம் வந்து வீட்டைச் சுத்தம் பண்ண ஆரம்பித்து விட்டார். வாக்குவம் கிளீனரால் கீழே கிடக்கும் கம்பளங்கள், மூலை முடுக்குகள் எல்லாவற்றையும் சுத்தப்படுத்தினார். மரப் பலகைகளை வெளியில் எடுத்து வர்ணம் பூசினார். அங்கெல்லாம் எல்லா வேலைகளையும் நாமே செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்தது தானே! வர்ணம் பூசுவது என்பது நம் ஊர் மாதிரி பெயிண்ட், பிரஷ் எடுத்துக் கொண்டு அழுக்கு உடை அணிந்து கொண்டு அடிக்க வேண்டிய சிரமம் இல்லை. எல்லாம் 'ஸ்ப்ரே'தான். அது காய்வதற்குள் அட்டைப் பெட்டிகளிலிருந்து பொம்மைகளை வெளியே எடுத்துத் தூக போகத் துடைத்தார். அதற்குள் என் பெண், கல்யாணத்திற்குக் கொடுத்த வெள்ளிச் சொம்பைத் தேய்த்து பளபளப்பாக்கினாள். படிகளை அமைத்தவுடன் முதல் படியில் அந்தச் சொம்பை வைத்து அதன் மேல் தேங்காயையும், சுற்றி பிளாஸ்டிக் மாவிலைகளையும் சொருகி கலசம் மாதிரி வைத்தாள்.

குறளகத்திலிருந்து வாங்கிக் கொண்டு போன பிளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் பொம்மைகளையும், மீதிப் படிகளில் அலங்காரப் பொம்மைகளையும் வைத்தாள். அரைமணியில் பொம்மைக் கொலு தயார். அழகான பிளாஸ்டிக் தட்டில், தோட்டத்தில் பூத்த பூக்களை வைத்து இருதய கமலமும் போட்டாயிற்று. நடுவில் வெள்ளிக் குத்துவிளக்கு. கொலுப் படிக்கு ஒரு பக்கத்தில் பச்சைக் கம்பளத்தில் 'ஜூராஸிக் பார்க்', நடுவில் எகிப்தின் பைசா கோபுரம். இன்ஜினியர் மாப்பிள்ளையின் உபயம் - சின்ன வாட்டர் பௌண்டன், சீரியல் பல்பு இத்யாதி. இருவரும் ஆர்வத்துடன் ஒவ்வொன்றையும் பார்த்து, பார்த்துச் செய்வதை பிரமிப்புடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

அன்றிரவே ஒன்பது வகையான சுண்டல்களுக்கு ஊறப் போட்டு, மறுநாள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாக வேக வைத்து, பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் போட்டு, 'ப்ரீஸரில்' வைத்தாயிற்று. தேங்காயைப் பூவாகத் துருவி தனி பைகளில் வைத்து, அதையும் ப்ரீஸரில் போட்டு விட்டு ஆபீஸுக்கு கிளம்பி விட்டார்கள்.

பொம்மைகளை பேக் செய்து வைக்கும் முன் அவைகளிடையே ஒரு கொத்து வேப்பிலையையும் போட்டு விடுங்கள்.
பூச்சி அரிக்காது.
புதுப்பொலிவும் மாறாது.
- உஷா





பட்டாணி கட்லட்



வீட்டிற்கு விருந்தினர்கள் வருவதாகச் சிறிது நேரத்திற்கு முன்புதான் தெரியவந்தது. வீட்டில் உள்ள சாமான்களை வைத்து உடனே 'பட்டாணி கட்லெட்' எளிதாகப் பண்ணி விட்டேன்.

தேவை : பட்டாணி 100 கிராம், கடலை பருப்பு 100 கிராம், மல்லி - 1 கட்டு, புதினா - 1 கட்டு, இஞ்சி - 25 கிராம், பூண்டு - 4 பல், எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 2 ஸ்பூன், மைதா மாவு - 100 கிராம், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை : பட்டாணி, கடலைப் பருப்பு, தனித்தனியாக இரண்டையும் வேக வைத்து தண்ணீரை வடிகட்டி, நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். புதினா, மல்லி இஞ்சி, இவைகளை எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து அரைத்து கடலைப் பருப்பு கலவையுடன் சேர்க்கவும். அதோடு மைதா மாவு, உப்பு சேர்த்து (தண்ணீர் விடாமல்) நன்றாகப் பிசையவும். நீள நீளமாகச் செய்து மைதாவில் புரட்டி சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். தக்காளி சாஸுடன் விருந்தினர்களுக்கு பரிமாறினேன். சூப்பர் என்று சொல்லி எனக்குப் பாராட்டுக்கள்தான்.

- அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்.

இரவு ஏழு மணிக்கு ஆபீஸிலிருந்து வந்ததும், நாளுக்கு ஒன்றாக வேகவைத்த சுண்டலை மின் அடுப்பில் வைத்து, ரெண்டே நிமிடத்தில் சுண்டல் ரெடி. அதன் மேல் தேங்காய்ப் பூவைத் தூவி, விளக்கேற்றி நைவேத்யம் பண்ணினாள். அலுவலகத்திலிருந்தே ஈமெயிலில் தெரிந்தவர்கள், அறிந்தவர்கள் எல்லோருக்கும் அழைப்பு விட்டாயிற்று.

சரியாக ஏழரை மணி முதல், ஒன்பது மணி வரை 'விசிட்டர்ஸ்' நேரம். அந்த நேரத்துக்கு முன்னாலும் யாரும் வர மாட்டார்கள். ஒன்பது மணிக்கு பிறகும் யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். எல்லாமே ஒழுங்கு. யாருக்கும் சிரமமில்லை. எட்டு நாட்கள் ஓடியதே தெரியவில்லை. ஒன்பதாம் நாள் சரஸ்வதி பூஜை. அங்கெல்லாம் அன்று விடுப்பு கிடையாது. இருந்தாலும் ஒரு மணி நேரம் அலுவலகத்தில் அனுமதி கேட்டுக் கொண்டு, காலை பத்து மணிக்குள் ஸரஸ்வதியை ஆவாஹனம் பண்ணி, பூஜை புத்தகங்கள், கம்ப்யூட்டர் புத்தகங்கள் எல்லாம் கடைசிப் படியில் வைத்து, கொண்டைக் கடலை சுண்டல் நைவேத்தியம் பண்ணி பூஜை முடித்தாகி விட்டது. மாலையில் என் மகள் வருவதற்கு முன்பாகவே மாப்பிள்ளை வந்து, சின்னச் சின்ன பிளாஸ்டிக் பைகளில் வெற்றிலை, பாக்கு, ஆப்பிள் பழம், தயாராய் வைத்திருந்த பரிசுப் பொருளையும் போட்டு பின் பண்ணி தட்டுகளில் வைத்து விட்டார்.

ஏழு மணிக்கு ஒவ்வொருவராய் வரத் தொடங்கினர். வந்தவர்களுக்கு அன்றைய இனிப்பு, பலகாரத்துடன் உபசரணை. டேப்ரிக்கார்டரில் மெல்லிய ஒலியில் மங்களகரமான நாதஸ்வர இசை ஒலித்துக் கொண்டிருக்க, குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் கொலுவைப் பார்த்து விட்டு கேட்கும் சின்னச் சின்ன சந்தேகங்களுக்கு என் மகள் விளக்கமளிக்க, அவரவர் தங்களுக்குத் தெரிந்த பக்திப் பாடல்களைப் பாட, நவராத்திரி இனிதே முடிந்தது.

இப்படி ஒரு பத்து நாள் விசேஷம் எந்தவிதச் சிரமுமின்றி இனிமையாக முடிய வேண்டுமானால் அதற்கு தேவையானவை முத்தான மூன்று - ஒன்று செய்து முடிக்க வேண்டும் என்கிற ஆர்வம்; இன்னொன்று எதையும் திட்டமிட்டுச் செய்யும் பாங்கு; கடைசியாக ஒருவருக்கொருவர் கொடுத்துக் கொள்ளும் ஒத்துழைப்பு! இந்த மூன்றும் இருந்து விட்டால் கனடாவில் என்ன, உலகத்தின் எந்தக் கோடியில் இருந்தாலும், எந்தப் பண்டிகையானாலும் ஜமாய்த்து விடலாம். நான் சொல்வது சரிதானே?

- லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி



பெங்களூரில் என்னுடைய சிநேகிதியின் உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தபோது, அந்தப் பெண்மணியின் வீடு முழுவதும் அவரது கைவண்ணத்தில் மிளிர்வது கண்டு ஆச்சர்யப்பட்டேன். மிதியடியிலிருந்து, பாட்ச் ஒர்க் செய்யப்பட்ட வண்ண வண்ண திரைச்சீலைகள், எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த ஸோபா கவர்கள், க்ரோஷாவால் செய்யப்பட்ட தரை விரிப்பு, ஷோ கேஸில் அவர் கை வண்ணத்தில் உருவான பொம்மைகள், பெட்ரூமில் கண்கவர் வண்ணங்களில் படுக்கை விரிப்புகளில் செய்யப்பட்ட பாட்ச் ஒர்க், டைனிங் டேபிளில் எம்பிராய்டரி விரிப்பு என்று பல வகைகளிலும் என் சிநேகிதியின் உறவுப் பெண் வசந்தாவின் திறமை என்னை வியக்க வைத்தது.





வசந்தாவிற்கு ஒரு பிள்ளையும் பெண்ணும் இருக்கிறார்கள். பத்மினி சிரீஷ் என்ற இவர் பெண்ணும் தாய் மாதிரியே கைவேலைகளில் மிகவும் திறமைசாலியாக உள்ளார். பரதநாட்டியத்திலும் தேர்ச்சி உண்டு.

வசந்தா தன் பெண்ணின் திருமணத்திற்கு அனைத்து அலங்காரங்களையும் தானே செய்துள்ளார். தூக்க முடியா



மயில் வாகனத்தில் பவனி வரும் பிள்ளையார்

மல் அவர் கொண்டு வந்த கனமான ஆல்பங்களில் அவரது கைத்திறனையும், ஆர்வத்தையும் பார்த்துப் பார்த்து வியந்து போனேன். திருமண வரவேற்பில் அலங்கார ஆண், பெண் பொம்மை, சீர்வரிசையில் சர்க்கரையினால் செய்த பொம்மைகள், கொப்பரையில் அலங்கார உருவங்கள், ஸ்டஃப்டு பொம்மைகளைக் கொண்டு கல்யாண செட், மெழுகினால் செய்யப்பட்ட பட்சணங்கள், முறங்களில் கலர் பேப்பர் ஒட்டியபின் அவற்றின் மீது எம்பிராய்டரி, கிளிஞ்சல்கள் கொண்டு டிசைன்கள் என அசத்தியுள்ளார்.

தெலுங்கு வகுப்பைச் சேர்ந்த வசந்தா தன் பெண் கல்யாணத்தில் கூடையில் உட்காரவைத்து அழைத்துச் செல்ல பிரம்புக் கூடையைக் கூட தன் கை வண்ணத்தில் அன்னப்பட்சி வாகனமாகச் செய்துள்ளார். அது மட்டுமா, காசியாத்திரையின் போது, இரண்டு வரிசைகளில் அலங்கரிக்கப்பட்ட குடைகள் வைத்து பிரமாதப்படுத்தியுள்ளார். திருமண மண்டபத்தில் அலங்கார மண்டபத்தை தானே நிர்மாணித்து அதில் லக்ஷ்மியை எழுந்தருளப் பண்ணியிருக்கிறார்.



ஒவ்வொரு வருடமும் விநாயக சதுர்த்திக்காக அன்னப்பட்சி, மயில் வாகனம், குதிரை வாகனம் என்று விதம்விதமான வாகனங்களைத் தயாரித்து கௌரி மற்றும் கணேஷரை அதில் எழுந்தருளச் செய்து வழிபடுகிறார். இவற்றைப் பார்த்த போது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. யான் பெற்ற இன்பத்தை மங்கையர் மலர் வாசகர்களும் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் வண்ணப்படங்களை மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் மகிழ்ச்சிக்காக அளிக்கிறேன்.



- இந்திரா கோபாலன்



இப்போதெல்லாம் சென்னை போன்ற நகரங்களில் கல்யாணத்தை விட கல்யாண ரிசப்ஷனே ரொம்பவும் பேசப் படுகிறது. முன்பெல்லாம் கல்யாணம் என்றால் முகூர்த்த நேரத்தில் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் வந்து ஆசீர் வதிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே, சுற்றம், சூழல்களை ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே வந்து திருமண நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க அழைப்பு விடுவார்கள். இப் போதைய சூழலில் கல்யாணமாவது ஐந்து நாட்கள் நடப்பதாவது..! வெறும் ரிசப்ஷன் மட்டும் வைத்து விஷயத்தை முடித்துக் கொள்கிறார்கள்.

கல்யாணமெல்லாம் முடிந்து பெண் ணும் மாப்பிள்ளையும் ஹனிமூன் கிளம் பிய பிறகு, 'மேரியேஜ் காண்ட்ராக்டர்' பில்லை செட்டில் பண்ணக் காத்துக் கிடக்கும் போதுதான் விபரீதம் புரிகிறது!

'உன்னை அதைப் பண்ணச் சொன் னேனா இதைப் பண்ணச் சொன்னேனா' என்று தகராறு ஏற்பட்டு விடுகிறது!

நாங்கள் ஒரு ரிசப்ஷனுக்குச் சென் றிருந்தோம். வாசலில் ஒரு பெரிய பச்சைக் கிளி எங்களை வரவேற்றது! அது என் கணவரிடம் கைநீட்டி குலுக்க, அவர் ஏனோ மிரட்சியாக என்னைப் பார்த் தார். இவருக்கே இப்படி என்றால் குழந் தைகள் பயப்படாமல் இருக்குமா? இப்படி 'மிக்கி டொனால்ட்' போன்ற பயமுறுத்தும் சமாச்சாரங்களும் உண்டு. பாதி குழந்தைகள் சந்தோஷப்படு வதற்குப் பதில் அம்மாவின் கைகளைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்கின்றன.

ரிசப்ஷனுக்கு வரும் விருந்தாளிகளை இப்போதெல்லாம் யாரும் வரவேற் பதாகத் தெரியவில்லை. வாசலில் கற் கண்டும், பூவுமாய் இருக்கும் சிறுசுகள் கூட காஸ் பலூன்காரனிடம் போய் நின்று கொண்டு விடுகிறார்கள். ஆமாம், சில ரிசப்ஷனில் காஸ் பலூன்காரனும்



கல்யாண ரிசப்ஷனே, வைபோகமே!

வந்து உட்கார்ந்து விடுகிறான். இலவச பலூன்! சிறுகள் பலூனைப் பறக்க விட, அது மண்டபத்தின் கூரையில் போய் ஒட்டிக் கொள்ள குழந்தைகள் வீறிட்டு அலறுகின்றன. பெற்றவளுக்குத் தான் கட்டி வந்த பட்டுப் புடவையைக் காட்டி தம்பட்டம் அடிப்பாளா? பிள்ளையைச் சமாதானப்படுத்துவாளா? முதுகில் இரண்டு போடு. வீறிடல் அதிகமாகிறது!

இன்றைய கல்யாண ரிசப்ஷன்களில் விருந்து பிரமாதப்படத்தான் செய்கிறது. ஆனால் கூப்பிடத்தான் ஆள் இல்லை. 'சாப்பிட்டுட்டுப் போங்கோ' என்ற ஒரு வார்த்தையுடன் சரி. பல ரிசப்ஷன்களில் அதைக் கூடச் சொல்வதில்லை. பலர் டைனிங் ஹால் எங்கே இருக்கிறது என்று பேந்தப் பேந்த விழிக்கிறார்கள். சிலர் கூச்சப்பட்டுச் சாப்பிடாமலேயே சென்று விடுகிறார்கள். சில சமயம் க்ளோஸ் சர்க்யூட் டீவியில் சாப்பாடு காட்சியைப் பார்த்து விட்டு விழுந்தடித்து சாப்பிட ஓடுகிறார்கள். கூட்டத்தோடு கூட்டமாய்ச் சென்று விடுவதுதான் சிலாக்கியம். தர்மசங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். தனியாகப் போனால் அம்போதான்.

ரிசப்ஷனில் இப்போதெல்லாம் விருந்தை விட மற்ற அலங்காரங்கள் ஜாஸ்தியாகப் போய் விட்டன. காய்கறி விற்கிற விலையில் அநியாயத்திற்கு அழகுபடுத்துகிறேன் என்று காய்கனிகளை வைத்தே பூந்தோட்டம் உருவாக்கி வாசலில் வைக்கிறார்கள்! பாகற்காயில் கிளி, புடலங்காய் லைட் அவுஸ், பீட்ரூட்டில் ரோஜாப்பூ, முட்டைக்கோஸ் துருவலில் பச்சைப் புல்வெளி என்று தூள் பரத்துகிறார்கள். இவற்றையெல்லாம் பார்த்து ரசிக்கிறார் ஐஸ் கட்டியால் செய்யப்பட்ட பிள்ளையார்!

ஆனால் யாரும் இவற்றையெல்லாம் பார்ப்பதாகத் தெரியவில்லை. அவர்கள் வாசலில் நின்று கைகூப்பி வரவேற்கும் இயந்திர பொம்மையை மட்டும் லேசாக ரசித்து விட்டு, 'சென்ட் அடிக்கும் ராட்சத ஃபேனில் தலையைக் காட்டி விட்டு, நேராக கிஃப்ட் கொடுக் கக் காத்திருக்கும் நீண்ட க்யூவில் போய் கர்மசிரத்தையாக நின்று கொள்கிறார்கள். அடுத்ததுதான் விருந்து.

இப்போது பஃபே விருந்தும் காலூன்றி வருகிறது. சிலர் ஸ்டால்களில் வரிசையாக நிற்பதற்கு பொறுமையில்லாமல்

அங்கும் இங்கும் ஓடுகிறார்கள். பஃபேயில் கூட்டத்தைச் சமாளிப்பதற்காக எதிர் எதிராக இரண்டு வரிசையில் வைத்திருந்தால், இரண்டு வரிசையிலும் போய் எடுத்துக் கொள்ள தட்டு வெயிட் ஜாஸ்தியாகி, தள்ளாடி ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்து உட்கார்ந்து விடுகிறார்கள். 'ச்சே... என் உடம்பு எடை குறையவே மாட்டேங்குது'! என்ற அலுப்பு வேறு!

சமீப காலத்தில் 'ஐஸ்க்ரீமுடன் ஒரு ஸ்வீட்டையும் போடு' என்ற தத்துவம் வந்திருக்கிறது. எப்படித்தான் கண்டு பிடிக்கிறார்களோ இந்த காம்பினேஷனை! ஐஸ்க்ரீம் - ஜிலேபி, ஐஸ்க்ரீம் - குலாப்ஜாமூன் என்று வெரைட்டி! நான் சென்ற ஒரு ரிசப்ஷனில் ஒரு பெரிய ஐஸ்க்ரீம் ரோலர் மெஷின் சுற்றிக் கொண்டே இருந்தது. அதில் கத்தியை வைத்து வழித்து வழித்துப் போட்டார்கள், யப்பா!

சமீபத்தில் ஒரு எழுத்தாளர் வீட்டுக் கல்யாண ரிசப்ஷன். செட்டிநாடு பஃபே, மெட்ராஸ் பஃபே, இது காணாது என்று இயற்கை உணவு பஃபே என்று அசத்தினார். எல்லாவற்றையும் சாப்பிட்டு விட்டு சிலர் ஹால் ஓரமாகவே கால் நீட்டி படுத்து விட்டார்கள். பாவம், உண்ட களைப்புதான்.

இப்போது பரவி வரும் மற்ற ஒரு விஷயம் குடைக்குள் மழை _ ஸாரி, குடைக்குள் பீடா! வகை வகையான பீடாக்கள். மேலே குடை! கூடாகமக்கும் பீடா ஸ்டால்! கும்பகோணம் வெற்றிலை ஸ்டால் என்று கூடப் பார்த்தேன்! டிரைஃப்ரூட் கார்னர் என்று ஒரு பிரிவு, யப்பப்பா... கல்யாண ரிசப்ஷன் இப்போதெல்லாம் எங்கோ போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

யார் சொன்னது விலைவாசி உயர்வு என்று! எல்லாம் சுத்த ஹம்பக்!

— ராணி ஜவஹர்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ரெடிமிக்ஸ்' *கடைசி தேதி* : **15.10.2004**

என்ற தலைப்பில்

சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பொருள்: சுவையான 'கறி'

இம்மாத இல்லத்தரசி



தேவையான பொருட்கள் :

அதிகம் பழுக்காத ஆப்பிள் - 2,
சின்ன மாங்காய் - 1, (தேவைப்பட்டால்),
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ½ டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 1,
பச்சை மிளகாய் - 3,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,



• தஸ்மிலா

முதல் பரிசு : சௌபாக்யா வழங்கும் கிரைண்டர்

ஆப்பிள் நட்ஸ் கறி



• கோவை தாரா



• ஆர். பானுஸ்ரீ

நெய் - 4 டீஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கோவா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கிஸ்மிஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தா, அக்ரூட், வெள்ளரி விதை - ஒவ்வொன்றும் தலா 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க :

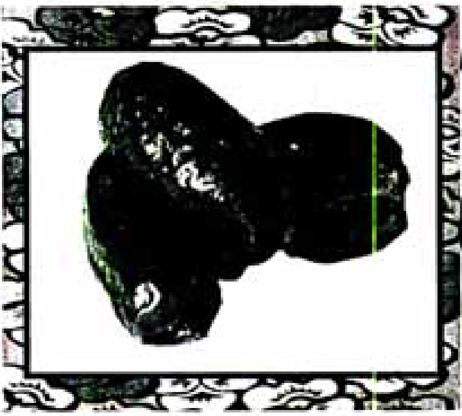
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. ஆப்பிள், மாங்காயைத் தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும்.

2. வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் நெய்

நவராத்திரி கொலுவின் போது நைவேத்தியம் செய்யும் சர்க்கரைப் பொங்கல் அல்லது பாயசம் ஆகிய வற்றிற்கு திராட்சைப் பழத்தை நெய்யில் பொரித்துப் போடுவது வழக்கம். மாறுதலுக்காக, பேரீச்சம் பழத்தைப் பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் பொரித்துப் போட்டால் தனிச் சுவையாக இருக்கும். மாறுதலாக வும் இருக்கும்.



- ஆர். மீனலதா

விட்டு, பருப்பு வகைகளை பொன்னிற மாக வறுத்தெடுத்து தனியே வைக்கவும்.

3. பின் மீதமுள்ள நெய்யை ஊற்றி, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

4. வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியதும், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து, நறுக்கிய ஆப்பிள், மாங் காய் சேர்த்து வதக்கி, சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி வேகவிடவும்.

5. நீர் வற்றியதும், பருப்பு வகைகள், உதிர்த்த கோவா, தேவைப்பட்டால் சிறிது உப்பு சேர்த்து கலந்து விடவும்.

6. நெய்யை சூடாக்கி, கடுகு, கறிவேப் பிலை போட்டுத் தாளித்து, மேலே ஊற்றி சூடாகப் பரிமாறவும்.

7. இந்தக் கறியை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர். இது சுவையானது மட்டு மல்ல சத்தானதும் கூட.

- தஸ்மிலா, கீழக்கரை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

க்ரீன்பால்ஸ் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

சீமை சுண்டைக்காய் - 1 கப்,
பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப்,
பச்சைப் பயறு - ¼ கப்,
பெரிய வெங்காயம் - 2,
தக்காளி - 2,
தனியா - 2 ஸ்பூன்,
சிவப்பு மிளகாய் - 4,
பச்சைக் கொத்துமல்லி - கொஞ்சம்,
கெட்டித் தயிர் -1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - 1½ ஸ்பூன்,
வதக்குவதற்கு எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பச்சைப் பயறை வறுத்து வேகவைக்க வும். சீமை சுண்டைக்காயின் (கசப்பில் லாத முற்றலில்லாத சுண்டைக்காய்) காம்பை நீக்கி விட்டு கழுவி வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகை வெடிக்க விடவும். சுண்டைக்காயையும், பட்டாணியையும் போட்டு வதக்கி வெந்த பிறகு எடுத்து வைக்கவும். வெந்த பாசிப் பயறையும் சேர்த்து வதக்கலாம். தனியாவையும், மிளகாயையும் வறட்டு வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்து வைக்க வும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் நறுக்கிய வெங்காயத் தைப் போட்டு பொன்னிறமாக (சிவக்க வும் வறுக்கலாம்) வதக்கிய பிறகு நறுக்கிய தக்காளியைப் போட்டு சிறிது உப்பையும் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு வதக்கி வைத்

திருக்கும் சுண்டைக்காய், பட்டாணி கலவையைச் சேர்த்துக் கிளறவும். அதன் பிறகு பொடித்து வைத்துள்ள தனியா, மிளகாய்த் தூளைச் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறவும். மீதமுள்ள உப்பையும் தூளாக்கிச் சேர்த்துக் கிளறவும். கடைசியாக கெட்டித் தயிரையும் கலந்து கிளறி இறக்கவும்.

பச்சைக் கொத்துமல்லித் தழையை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி கறியின் மேலே தூவி அலங்கரிக்கவும். (பசுமைப் புரட்சி தான்!)

- **கோவை தாரா,**
கோயமுத்தூர் - 18.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பாகற்காய் பேபிகார்ன் வெஜிடபிள் ஸ்டஃப்டு கறி

தேவையான பொருட்கள் :

பாகற்காய் - ¼ கிலோ,
பேபிகார்ன் - ½ கப்,
வெங்காயம் பெரியது - 2,
இஞ்சி + பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
முந்திரி - 25 கிராம்,
உருளை - 1,
பீட்ரூட் - 1,
கேரட் + காலிஃப்ளவர் = 1 கப்,
வெண்ணெய் - 25 கிராம்.

மசாலாப் பவுடர் செய்ய :

கிராம்பு - 3,
பட்டை - 1 சிறிய துண்டு,
ஏலம் - 2,
மிளகாய் வற்றல் - 5 (அ) 6,
(வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்யவும்)
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் சிறிய பாகற்காய்களை நடுவில் நேராகக் கீறி அதில் உள்ள கொட்டைகளை எடுத்து விட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

பேபிகார்ன், உருளை, பீட்ரூட், காலிஃப்ளவர் எல்லாவற்றையும் நைசாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். எல்லாக் காய்களையும் பிசைந்து கூழாக்கிக் கொள்ளவும்.

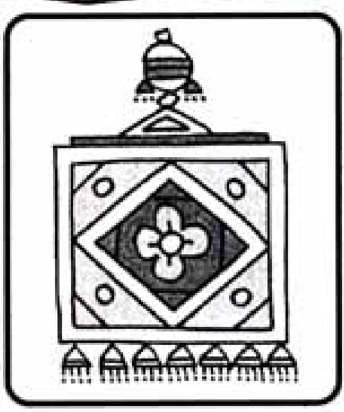
வாணலியில் வெண்ணெயைப் போட்டு சிறிது காய்ந்ததும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

வதங்கியபின் இஞ்சி + பூண்டு விழுதையும் நன்றாக வதக்கவும். பின் மசாலாப் பொடி, கூழ் செய்த காய்கள்,

---

பிய்ந்து போன கொசு வலையை தூக்கியெறியாமல் உங்களுக்குத் தேவையான வடிவத்தில், தேவையான சைஸில் கட் செய்து கொள்ளுங்கள். பின்பு அதைச் சுற்றி உல்லன் நூலைக் கொண்டு பார்டர் போல் பின்னல் போடுங்கள். நடுவில் உங்களுக்கு விருப்பமான டிசைனை சாக்பீஸால் வரைந்து விட்டு பின்பு பின்னல் போடலாம். கொலுவில் வால்ஹேங்கராக மாட்டலாம்.

- பி. ஜானகி.



பேபிகார்ன் சேர்த்து தேவைக்கேற்ப உப்பு, சர்க்கரை, முந்திரி எல்லாம் சேர்த்து எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்து எல்லாம் சுருள வரும் போது இறக்கி ஆறிய பின் இந்தக் கலவையை வறுத்த பாகற்காயில் ஸ்டஃப் செய்து பரிமாறவும்.

மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- ஆர். பானுமதி, சென்னை - 87.



* என். ரஜிதா

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

முருங்கை - பருப்பு மிக்ஸட் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

முற்றிய முருங்கைக்காய் - 20,
கொண்டைக்கடலை - 100 கிராம்,
பட்டாணி (பச்சை) - 100 கிராம்,
வேர்க்கடலை - 50 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு - 10,
கடுகு - 2 ஸ்பூன்,
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
தேங்காய்ப் பூ - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் (ரீபைண்ட்) தேவையான அளவு.

செய்முறை :

நன்கு முற்றிய முருங்கைக்காயை உரித்து அதிலுள்ள விதைகளை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும். (1 கப் இருக்கும்) கொண்டைக்கடலையை முதல் நாளே ஊறவைத்து, மறுநாள் வேகவைத்துக் கொள்ளவும். பச்சைப் பட்டாணி கிடைக்காவிட்டால் காய்ந்த பட்டாணியையும் முதல் நாளே ஊறவைத்து மறுநாள் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் ஏற்றி கடுகு போட்டு வெடித்ததும் உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, நிலக்கடலைப் பருப்பு இவைகளைப் போட்டு பொன்னிறமானதும் முருங்கைப் பருப்பைப் போடவும். பின் வேகவைத்த கொண்டைக்கடலை, பட்டாணி, நறுக்கிய ப. மிளகாய் இவைகளைப் போட்டு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து தேங்காய்ப் பூவைத் தூவி இறக்கவும்.

(இந்தக் கறியை அலங்கரிக்க வேண்டுமென்றால் கேரட்டைத் துருவி மேலே தூவலாம். ஆப்பிள், தக்காளி, வெங்காயம் முதலியவைகளை வட்ட வடிவில் நறுக்கி மேலே வைத்து, கொத்துமல்லியையும் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு அலங்கரிக்கலாம்.)

- என். ரஜிதா, திருக்குறுங்குடி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

* ஆர். கமலா



மஷ்ரூம் சூப்பர் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

மொட்டு காளான் - 2 பாக்கெட்,
பெரிய வெங்காயம் - 1,
தக்காளி - 2,
ப. மிளகாய் - 2 (அ) 3
பனீர் - 200 கிராம்,



பூத்தது 'பூ' ஒன்று!

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை - ஒரே ஒருமுறை, ஒரே ஒரு பூ, ஒரே ஒரு ராத்திரி பூக்கும் "பிரம்ம கமலம்" என்ற அபூர்வமான மலர், எங்கள் இல்லத்தில் பூத்தது! மஹாவிஷ்ணுவின் நாபிக் கமலத்தில் பிரமன் உருவானதால், இம் மலருக்கும் "பிரம்ம கமலம்" என்ற பெயர் போலும். இதன் மற்றும் ஒரு விசேஷம், இலையிலிருந்து ஒரு நீண்ட காம்பு போலத் தோன்றி வளர்ந்து, அதன் நுனியில் பூ பூக்கிறது. இரவில் மலர்ந்து, காலையில் வாடிவிடும்!



- உமா பாலகிருஷ்ணன்.

எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு,
முந்திரி பருப்பு (தேவையானால்) - 8,
மிளகாய்த் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலாத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
தனியாத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
சீரகத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1½ டீஸ்பூன்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் (அ) பாலாடை - 1 கப்

எண்ணெயில் வதக்கி அரைக்க வேண்டியவை :

சின்ன வெங்காயம் (நறுக்கியது) - ½ கப்,
நறுக்கிய தக்காளி - 1 கப்,
வறுத்த வேர்க்கடலை (பொடித்தது) - ½ கப்,

செய்முறை :

காளான்களை நன்கு கழுவி பொடியாக நறுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியைச் சிறியதாக நறுக்கவும். ப. மிளகாயை இரண்டாகக் கீறவும். பனீரை துண்டுகளாக நறுக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு அதில் முந்திரி பருப்பு, ப. மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, நறுக்கிய வெங்காயம் இவற்றைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். பிறகு தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும். அதன் பின் காளான்களை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

இத்துடன் அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்கவும். பிறகு மிளகாய்த் தூள், சீரகத் தூள், தனியாத் தூள், கரம் மசாலாத் தூள், உப்பு தேவையானால் ¼ டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

ஃப்ரெஷ் க்ரீம்மைப் போட்டு சிறிது நேரம் வதக்கவும். கடைசியாக நறுக்கிய பனீரை அதில் போட்டு மேலும் சில நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கொத்து மல்லித் தழையைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

- ஆர். கமலா, பெங்களூர் - 47.



குற்றம்

காலை மணி ஏழு. கையிலுள்ள காப்பியை ருசித்த வண்ணம் அன்றைய 'ஹிந்து'வை மேய்ந்து கொண்டிருந்தேன். எனக்கு ஸ்போர்ட்ஸ், பாலிடிக்ஸ், ஷேர்-மார்க்கெட் என்று நிறைய விஷயங்களில் ஈடுபாடு அதிகம். அருமையான காப்பி. என் மனைவி ரேணுகா மிக அருமையாகச் சமைப்பாள். எல்.ஐ.சி.யில் வேலை செய்யும் மனைவி. விதம் விதமான சமையலில் - தென்னிந்திய உணவு வகைகளைத் தவிர நார்த்-இண்டியன், சைனீஸ் என அசத்துவாள்.

காய்கறி, மளிகை வாங்குவதிலிருந்து எல்லாம் அவள்தான். காய்கறிகளை கடை கடையாக ஏறிப் பொறுமையாகப் பார்த்துப் பிஞ்சாக வாங்குவாள். எனக்கு இதற்கெல்லாம் அருகதை கிடையாது என்பது அவள் அபிப்பிராயம். அது உண்மையுங் கூட.

கல்யாணமான புதிதில்



ஜாஜ்ஜ்வல்யா

ார்த்தால்...

நான்தான் கறிகாய் வாங்குவது வழக்கம். கடை கடையாக ஏறி இறங்கும் பழக்கமுமில்லை. பொறுமையுமில்லை. ஒரு நாள் நான் கத்தரிக்காய் வாங்கி வந்த போது சிரித்தாள்.

''இத்தனை நாள் கத்தரிக்காய் 'வெஜிடேரியன்' என்று நான் நினைத்தேன். இப்போது தான் தெரிகிறது அது 'நான்-வெஜிடேரியன்' என்று. ஒரு கேஜி கத்திரியில் முக்காலுக்கு மேல் பூச்சி, சொத்தை.''

அடுத்த நாளிலிருந்தே காய்கறி வாங்குவது அவள்தான்.

காய்கறியே வாங்கத் தெரியாதவனுக்குச் சமைக்காவ தெரியப் போகிறது? திருமணத்திற்கு முன் தாய். பிறகு மனைவி. மாற்றி மாற்றி அவர்களே சமைத்து என் நாக்கு நீண்டது. சோம்பேறித்தனம் இன்னும் அதிகரித்தது.

திடீரென்று ஏதோ சச்சரவு - கூச்சல்.

''ஆமாம், தெரியாமதான் கேட்கிறேன்! காலித் தம்ளரைக் கூட எடுத்திட்டுப் போகாமல் அப்படி என்னதான் செய்யறே?''

என் தாய்தான். ஒரு வருடமாகப் 'பராலிடிக் ஸ்டிரோக்கினால்' நடமாட்டம் இல்லை. இப்போது சற்று பரவாயில்லை. உட்கார்ந்தபடியே சற்று நகர்ந்து நகர்ந்து போக முடிகிறது. மற்றபடி உடல் நன்றாகவே இருந்தது. ஹை பி.பி. காரணமாக 'ஸ்டிரோக்'. பேச்சு, நினைவு, முகம் எல்லாமே நன்றாக - சரியாகத் தானிருந்தது.

'' 'இதைப் பண்ணு, அதைப் பண்ணுன்னு' இங்கே முடக்கினா அடுப்பிலே பால், குழம்பு பொங்கி வழியும். அப்படித் தவறிப் பொங்கித் தீஞ்ச வாசனை வந்தா 'அதெப்படிப் பொங்கும் ஒரு பொம்மனாட்டிக்கு, ஒடம்புலே அடக்கம், பயம், கவனம் வேணாமா? என்று புலம்பல்.''

- சமையலறையில் ரேணுகா முணுமுணுத்தது சிறிய வீட்டில் ஸ்பஷ்டமாகக் கேட்டது.

'ஐடில் மைன்ட் ஈஸ் டெவில்ஸ் வொர்க் ஷாப்' என்று எவன் சொன்னானோ அவன் வாயில் சர்க்கரை போட வேண்டும். என் தாய்க்கு நடமாட்டம் இல்லாத போதும் காது, மூக்கு வெகு கூர்மை. இப்போது மட்டும் என்றில்லை. 'இது ஆயிற்றா, அது ஆயிற்றா? இது செய்வதற்கென்ன, அது செய்வதற்கென்ன?' என்று பிடுங்கல் தான். எது செய்தாலும் குற்றம் கண்டு பிடிப்பது வழக்கமாகிப் போனது.

உடல் நன்றாக இருந்த போது மாமியாரும் மருமகளும் ஒத்துப் போனார்கள். உண்மை, என்னதான் இருந்தாலும் தாய் மகளிடம் இருப்பது போல் மருமகளிடம் இருக்க முடியாது இல்லியா? அம்மாவுக்கு 'ஸ்டிரோக்' வருவதற்கு முன் வெளிப்படையாகச் சண்டை

சச்சரவு வந்ததில்லை.

உடல் சரியாக இருந்த போது அம்மா அப்படியில்லை. மற்றவர் எண்ணத்தைப் புரிந்து கொண்டு நடக்கும் குணம். எந்தத் தவறையும் போனால் போகிறதென்று விட்டுக் கொடுக்கும் குணம். அப்படிப் பட்ட தாய் இப்போது சிறு விஷயத்திற் கெல்லாம் கோபப்பட்டுக் கத்துவது, தப்புக் கண்டுபிடிப்பது போன்று இருப் பது நம்ப முடியாததுதான். ஆனால் தினமும் நடப்பதால் நம்பத்தான் வேண்டும்.

மொத்தத்தில் இருபுறமும் பேச முடி யாத சங்கடம், எனக்குத்தான். பார்த்துப் பார்த்து எல்லாம் செய்யும் மனைவி. குழந்தைகளை ஸ்கூலுக்கு அனுப்பிச் சமைத்து மதியம் தாய்க்கு டிபன் செய்து மூடி காப்பியை பிளாஸ்கில் ஊற்றி தாயருகே வைத்து வீட்டைப் பூட்டி இருவரும் வண்டியில் கிளம்ப வேண்டும். சாதாரணமாகவே விழி பிதுங்கும். இதில் தாயின் குத்தல், சிடுசிடுப்பு மனைவி டென்ஷனாவது பெரிய விஷயமே யில்லை.

''அம்மாவைத்தான் சொல்ல முடி யலே. நீயாவது கொஞ்சம், பொறுத்துக்கக் கூடாதா ரேணுகா?''

''நான் என்ன வேணும்னா பண்றேன்? காலையிலே குழந்தைகளை ரெடி செய்து அனுப்பணும். அம்மாவுக்கு எல்லாம் செய்து வச்சு வீட்டைப் பூட்டிக் கிளம் பணும். ஆஃபீஸ் வேலை செய்யணும். சாயங்காலம் வீட்டுக்கு வந்தா ராத்திரிக் குச் சமைக்கணும். மத்த வீட்டு வேலை. அதைக் கூட நான் சொல்லலே. எல்லா விஷயத்தையும் சின்னச் சின்ன விஷயத் தையும் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்யும் போதே நொய் நொய்னா எரிச்சல் வருது. அனாவசிய டென்ஷன்.''

வழக்கம் போல வீடெல்லாம் பூட்டி ஆஃபீஸுக்குக் கிளம்பினோம் வண்டி யில். மனைவியை அவள் அலுவலகத்தில் விட்டு என் ஆபீஸிற்கு வந்தேன்.

அட்டென்டன்ஸில் கையெழுத்திட் டேன். இரண்டு ஸீட் தள்ளி இருந்த ஸீட் ராமசேஷனுடையது. அவரைச் சுற்றி ஆணும், பெண்ணுமாக நாலைந்து பேர். வயது நாற்பது நாற்பத்தி ஐந்து இருக்கும். நல்ல நிறம், பிரும்மாண்டமான உடல். கட்டை விரல்கள் தவிர இரண்டு கை விரல்களிலும் மோதிரங்கள். வாயில் வாசனைப் புகையிலையுடன் கூடிய வெற்றிலை. அவர் உள்ளே நுழைந்தால் உயர்ரக ஃபாரின் சென்ட் மணம் வீசும்.

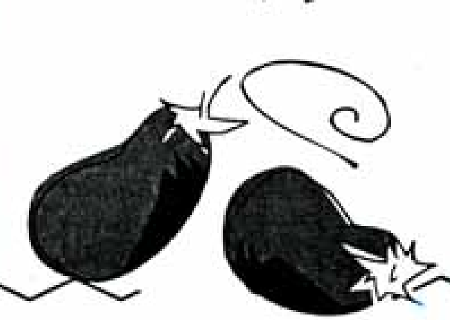
தஞ்சாவூர்க்காரர். அந்த மாவட்டத் துக்கே உரித்தான கிண்டல், ரசனை விதரணை எல்லாம். நிறைய நிலபுலன் சொத்துக்கள் உடையவர். ஆபீஸுக்கு வருவது பொழுதுபோக்கு என்று தோன் றும். அட்டகாசமான பேச்சு, சிரிப்பு சந்தோஷம் வந்தால் 'தொப்-தொப்'பென முதுகில் தட்டுவார்.

இப்போதும் சுற்றியிருப்பவர்களிட உரக்கப் பேசிக் கொண்டிருந்தார் பேச்சினிடையே என்னைப் பார்த்தவ அங்கிருந்தே 'ஹலோ' என்று கூவிச் சிரி தார்.

முன்னே விரித்திருந்த ஃபைலில் கவனம் பதியவில்லை. 'ராமசேஷனிட விஷயத்தைச் சொன்னால் என்ன' என்று யோசித்தேன்.

ராமசேஷனிடம் கைமாத்து -உதவ வாங்காதவர்களே கிடையாது எனலாம் யாருக்காவது கஷ்டம் என்றால் தாராள மாக உதவுவார். யாராவது ஸ்டாஃ

கத்தரிக்காயை வதக்கப் போகிறீர்களா? ஒரு நிமிடம். அத்துடன் சில பூண்டுப் பற்களை உரித்து சேர்த்து வதக்கிப் பாருங்கள். சுவையும், மணமும் அபாரமாக இருக்கும்.
- எம். ரேவதி.



புதிய துணிகளை முதன் முறையாகத் தண்ணீரில் நனைக்கும் போது தண்ணீரில் கொஞ்சம் கல் உப்புப் போட்டு பின்பு புதிய துணிகளை அதில் நனைத்து அதிக நேரம் ஊறவைக்காமல் அலசிப் பிழியவும்.

- வயலூர் பா. அச்சுதன்



இறந்து போனாலோ அல்லது வேறு கஷ்டமென்றாலோ ஆயிரம் இரண்டாயிரம் என்று பிள்ளையார் சுழி போடுபவராக இருப்பார். எல்லோரையும் 'நீ' என்றே விளிப்பார். எந்தப் பிரச்னையானாலும் தீர்த்து வைக்க வரிந்து நிற்பார். என்னை ஆஃபீஸ் சேர்ந்த அன்றே 'நீ' என்றுதான் அழைத்தார். இரண்டொரு நாட்களிலேயே 'டேய்' தான். வெள்ளை உள்ளம், முதலில் பார்ப்பவர்கள் மிரண்டுதான் போவார்கள், அட்டகாசமான கெட்ட வார்த்தைகளோடு கூடிய பேச்சைக் கேட்டு. சில நாட்கள் பழகிய பின் தெரிந்து போகும் அவர் குணம் தங்கமென்று. இப்போதெல்லாம் அவர் ஒருநாள் வராவிட்டால் ஆஃபீஸ் சோபையிழந்து இருக்கும்.

அவரிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம் என்று மனதில் நினைத்தபோது அவரே எழுந்து வந்தார்.

''என்னடா அபிஷ்டு! கப்பல் கவிழ்ந்து போனாப்லே தலையிலே கை வெச்சிண்டிருக்கியே, என்ன விஷயம்? கேண்டீனுக்குப் போய் காபி குடிச்சிட்டு வரலாம் வா!''

என் முகம் மனதைக் காட்டிக் கொடுத்து விட்டிருக்க வேண்டும். விஷயத்தைப் போட்டு உடைத்தேன்.

"டேய்! ம....டி! இதுதானா விஷயம் எங்கிட்டே விடு. நான் பார்த்துக்கறேன். உன் மிஸஸ் எங்கே வேலை பார்க்கிறான்னு சொன்னே? மத்தியானம் போய்ப் பேசலாமா? உன் ஸ்கூட்டரிலேயே அழைச்சிட்டுப் போ!"

- ராமசேஷன் சுலபமாகச் சொல்லிவிட்டாரே தவிர எனக்கு விஷயம் அவ்வளவு சுலபம் என்று தோன்றவில்லை. செக்ஷன் போன உடனே மனைவிக்கு ஃபோன் செய்து விஷயத்தைச் சொன்னேன்.

மதியம் மூன்று மணி. மனைவியின் ஆஃபீஸுக்குப் புறப்பட்டோம். அவள் ஆஃபீஸில் பர்மிஷன் வாங்கிக் கொண்டு எதிரே உள்ள பார்க்கில் உட்கார்ந்தோம்.

ராமசேஷன்தான் பேசினார். நாசூக்காக விஷயத்திற்கு வந்தார்.

"இதோ பாரும்மா! இவன் எல்லா விஷயமும் சொன்னான். ஒண்ணு சொல்லலாமா? நீ சின்னப் பெண்தான். படிச்சவ. உனக்கு வாழ்க்கை இன்னும் நிறைய இருக்கு. உங்க மாமியார் வயசு எவ்வளவு எழுபதா! இன்னும் இருக்கப் போறது மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனா பத்து வருஷம். காலை அவசரத்திலே ஏதாவது சொன்னா டென்ஷன் அதிகமாகும் நிஜம். உங்கம்மா ஏதாவது சொன்னாப் பொறுத்துக்க மாட்டியா? ஒரு விஷயத்தை யோசிச்சுப் பார். இன்னி ராத்திரியே பட்டுனு வயசான உயிர் போயிடறதுன்னு நினைச்சுப் பார். இன்னிக்கு மாமியார் படுத்திருக்கிற இடம் நாளைக் காலை காலியாக இருந்தா எப்படி நீ ஃபீல் பண்ணுவே? சொல்லு."

தொடர்ந்தார் ராமசேஷன்.

"இதெல்லாம் நான் ஏன் சொல்லறேன் தெரியுமா? இப்படித்தான் என் பெண்டாட்டி எங்கம்மா உயிரோடு இருக்கறப்போ சண்டை சண்டையா போடுவா. வயித்தெரிச்சலைக் கொட்டிப்பா. ஒருநாள் ராத்திரி எங்கம்மா

தண்ணி கேட்டப்போ 'கிழத்துக்கு அர்த்தராத்திரியிலே வேறே வேலை யில்லே போ'ன்னு அலட்சியப்படுத் தினா. அன்னிக்கு ராத்திரியே அம்மா பிராணன் போயிடுத்து. இப்போ சொல் லிச் சொல்லி வருத்தப்படறா. தண்ணீர்ப் பந்தலுக்கு ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கா. என்ன பிரயோஜனம்? 'கண் கெட்ட பிறகு சூர்ய நமஸ்காரம்' என்ற கதைதான். நான் சொல்றது புரியறதா?''

மௌனமாகத் தலையாட்டினாள் என் மனைவி.

''நீ சாயந்தரம் லேட்டா வீட்டுக்கு வா. நான் உன் மாமியாரைப் பார்த்துப் பேசறேன்.''

மனைவியிடம் விடைபெற்றுக் கிளம்பினோம்.

அன்று இரவு ராமசேஷன் வீட்டிற்கு வந்தார். ஓரடி நீளமான வாழைப்பழங்கள் வாங்கி வந்தார். விதரணை தெரிந்த தஞ்சாவூர்க்காரருக்கு எங்கிருந்துதான் கிடைக்கிறதோ? என்று தோன்றியது.

''குழந்தைகளையும் பெரியவாளையும் பார்க்க வரும் போது வெறுங்கையோடு வரக் கூடாது'' - வழக்கம் போல அட்டகாசமாகச் சிரித்தார் ராமசேஷன்.

தாய் உள்ள அறையிலேயே சேர் போட்டு அவரை உட்கார வைத்தேன். பேச்சு எங்கெங்கோ சுற்றி வந்து கடைசியில் அவருடைய பெண் ரமாவைப் பற்றிப் பேச்சு வந்தது.

''என் சம்பந்தி அம்மா கூட, 'ஸ்டிரோக்' வந்து படுத்த படுக்கையாக இருந்தார். எல்லாப் பணிவிடை செய்தாலும் தினமும் குத்திப் பிடுங்க ஒருநாள் மகராசி தூக்கு மாட்டிட்டுப் போயிட்டா. படுத்த படுக்கையா இருக்கிற தாயையும் மூணு சின்னக் குழந்தைகளையும் பார்த்துக்க முடியாமே தத்தளிக்கிறார் மாப்பிள்ளை. நர்ஸ் போட்டிருக்கிறார். என்ன இருந்தாலும் மருமக பார்த்துக்கறாப் போல முடியுமா? பெத்த அம்மாவை விடக் குழந்தைகளை வேறு யார் பார்த்துக்க முடியும்?''

சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டுப் போனார் ராமசேஷன்.

மறுநாள் காலை. வீட்டில் சண்டை - சச்சரவு ஒன்றுமேயில்லை. தாய் மௌனமாக மாலையை உருட்டி ராம நாமம் ஜெபித்தாள். மனைவி அமைதியாகச் சமையலில் ஈடுபட்டிருந்தாள். யதேச்சையாகவா, அல்லது 'ராமசேஷன் எஃபெக்டா' தெரியவில்லை. காலை ஒன்பது மணி வரை மௌனமாக வீடு இருந்தது ராமசேஷனால்தான் என்று தோன்றியது.

ஆஃபீஸ் போனவுடன் முதல் காரியமாக அவருக்கு நன்றி தெரிவிக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்து கொண்டேன். இவ்வளவு கலகலப்பான மனிதன் வீட்டில் இவ்வளவு டிராஜடியா? என்று பாவமாக இருந்தது.

ஆபீஸில் வழக்கம் போலவே கலகலப்பாக இருந்தார். நன்றி தெரிவித்தேன்.

''ஐ'ம் சாரி சார்! உங்க பெண், அம்மா விஷயம் கேட்டு மனசு ரொம்பக் கஷ்டப் பட்டது.''

''போடாமடன்! சொன்ன ரெண்டுமே கப்சா! எங்கம்மா என்னைப் பெத்த உடனே செத்துப் போயிட்டா. எனக்குப் பெண்ணே கிடையாது. ஒரே பையன் தான்!''

ராமசேஷனின் எக்காளச் சிரிப்பில் ஆபீஸே கலகலத்தது.

புளித்துப் போன தோசை மாவில் சிறிது கெட்டியான தேங்காய்ப் பால் கலந்து தோசை வார்த்தால் புளிப்பு இருக்காது. சுவையும் கூடும்.

- கே. லக்ஷ்மி.

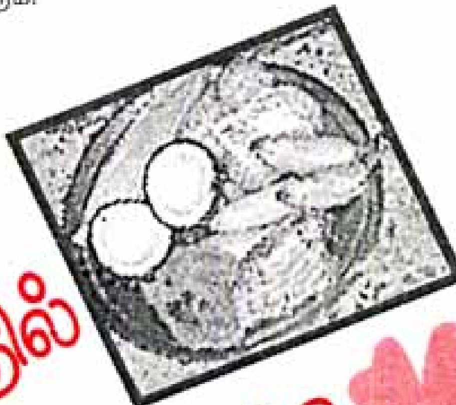


தாம்பூலத்தில் என்ன வைத்துக் கொடுக்கலாம்?

கல்யாணங்களில் விருந்தினருக்கு தாம்பூலத்துடன் என்ன கொடுக்கலாம் என்று யோசிப்பதை விட நவராத்திரியின் போது, 'என்ன கொடுக்கலாம்?' என்று யோசித்து கொலு காண வந்த பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்து மகிழும் கலாச்சாரம் சந்தோஷமாக அதிகரித்திருக்கிறது.

வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள், தேங்காய், பழம், பூ தவிர ரவிக்கைத் துணி அல்லது புடைவை, ரவிக்கை என்றிருந்த தாம்பூலப் 'பேக்கேஜ்' இன்று பல விதங்களில் உருமாறி விட்டது.

காரணம் புடைவையின் விலை குதிரைக் கொம்பாகி விட்டது. நல்ல பிளவுஸ் பிட் விலை மூச்சுவாங்க வைக்கிறது. அப்படியே நல்ல பிளவுஸ் பிட்டைக் கொடுத்தாலும் அது மேட்ச் இல்லை. தேவையான நீளம் இல்லை என்ற காரணங்களாலேயே 'ரொட்டேஷனில்' விடப்படுகிறது. அதே துணி உங்கள் கைக்கே அடுத்த நவராத்திரியில் வந்து சேரும்!





* எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள் எல்லா பட்ஜெட்டிலும் கிடைக்கும். உபயோக மாகவும்

இப்போதெல்லாம் சிறிய விருந்திற்குக் கூட கேட்டரிங் சர்வீஸில் 'ஆர்டர்' கொடுத்து சாப்பாட்டை வரவழைத்து விடுகிறோம். சமீபத்தில் எங்கள் வீட்டில் நடந்த ஒரு முக்கியமான நிகழ்ச்சிக்கு இவ்வாறு ஆர்டர் கொடுத்து விட்டு பெண்கள் நாங்கள் எல்லோரும் சாப்பாடு பற்றிய கவலையே இல்லாமல் இருந்து விட்டோம். முக்கியமானவர்கள், ஆண்கள் எல்லோரும் சாப்பிட்டு விட்டு கடைசியில் நாங்கள் சாப்பிட உட்கார்ந்த பொழுதுதான் தெரிந்தது அவியலில் உப்புப் போடவில்லை தயிரே சேர்க்கவில்லை, மேலும் பல ஐட்டங்களும் சுமார் தான் என்று. சில ஆயிரங்களைக் கொடுத்து வரவழைக்கப்பட்ட சாப்பாடு தரமானதாக இருக்கிறதா, சுவையுடன் இருக்கிறதா, போதுமான அளவுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதை முன்கூட்டியே சரிபார்த்து விட்டுத்தான் பந்தியே போட வேண்டும் என்பதை இந்த அனுபவத்திலிருந்து பாடமாக்கிக் கொண்டோம்.



- லக்ஷ்மி சிவகுமார்.

இருக்கும். தட்டு, ட்ரே, பேஸின், டப்பா இவை பலரும் விரும்பும் பொருள்கள்.

• கொஞ்சம் வித்தியாசமாகக் கொடுக்க, சிறியதாய் பித்தளை விக்கிரகம், விளக்கு, அட்சதை, குங்குமச் சிமிழ், ஊதுபத்தி ஸ்டாண்ட்.

• பேன்ஸியாய் 10 - 25 ரூபாய் பட்ஜெட்டில் கொடுக்க, மாக்கல்லில் செய்த சுவாமி சிலைகள், கண்ணாடி விநாயகர், எம்பிராய்டரி செய்த நேப்கின், கர்சீஃப், மினி சைஸ்ஸில் வெங்கல உருளிகள்.

• என்றென்றும் பயன்படக்கூடிய சின்ன ஸ்லோகப் புத்தகங்கள், பாடப் புத்தகங்கள், கோலம், சமையல் புத்தகங்கள்.

• பக்திப் பாடல், கர்நாடக சங்கீதக் கேசட்டுகள், சிடிக்கள்.

• அழகுணர்ச்சியுடன் கலைப்பொருட்கள், மேக்-அப் சாதனங்கள், ஹேர்பேண்ட், க்ளிப், ஸ்டிக்கர் பொட்டுக்கள், பர்ஸ், பேக் வகைகள்.

• பிளவுஸ் பிட்டுக்குப் பதில் அதே பட்ஜெட்டில் கிடைக்கும் கர்சீப்கள் அதிக வரவேற்பு பெறும்.

• குழந்தைகளுக்கு பென்சில் பாக்ஸ், லஞ்ச் பாக்ஸ், ட்ராயிங்/கலரிங் புக்ஸ், கதை, காமிக்ஸ் புத்தகங்கள், எளிய சுலோகம், பக்திப் பாடல் புத்தகங்கள், சாக்லேட், பிஸ்கட் பேக்கெட்டுகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள்.

ஆண்களுக்கு...? 'சுண்டல்'தான்!

- உஷா

சிகரத்தை நோக்கி......



உலகின் மிக உயரமான எவரெஸ்ட் சிகரத்தை அடையும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார் செரினா என்ற பிரிட்டிஷ் பெண்மணி.

இது கொஞ்சம் அசுவாரசியமான செய்தியாக உங்களுக்குப் படலாம். ஹில்லரி மற்றும் டென்சிங் பல வருடங்களுக்கு முன்னே புரிந்த சாதனை தானே இது. ஒரு பெண்மணியின் சாதனை என்று எடுத்துக் கொண்டால் கூட, நம் நாட்டு பச்சேந்தரி பால் இந்த முயற்சியில் எப்போதோ வெற்றி அடைந்து விட்டாரே' என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்.

ஆனால் இருவிதங்களில் செரினாவின் சாதனை குறிப்பிடத்தக்கது. "தாத்தாவும் பேத்தியுமாக இதுபோன்ற முயற்சியில் வெவ்வேறு கால கட்டங்களில் என்றாலும் கூட ஈடுபடுவது'' இதுவே முதல் முறை.

1933ல் கிளம்பிய குழுவில் செரினாவின் தாத்தா டாம் ப்ராக்கின்பாங் இடம்பெற்றிருந்தார். இருபத்தெட்டாயிரம் அடி வரை மேலேறிய இவரது குழு, அதற்கு மேல் தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் திரும்பியது.



ஆஸ்துமாவா? அதனாலென்ன?



இன்னும் ஆயிரம் அடிகள் மேலே சென்றிருந்தால் சரித்திரத்தில் இடம் பெற்றிருப்பார்கள். ஹில்லாரியும் டென்சிங்கும் மேற்கொண்ட பயணத்திற்கு இருபது வருடங்கள் முன்பாக நடைபெற்ற முயற்சி இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

"என் தாத்தாவின் கனவை நான் பூர்த்தி செய்யப் போகிறேன்" என்று கிளம்பியிருக்கிறார் செரினா. உலகமே இவர் பக்கமாகத் தன் பார்வையைத் திருப்பியதற்குக் காரணம் உண்டு.

செரினா ஓர் ஆஸ்துமா நோயாளி. பொதுவாக ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மலைப் பகுதிகளில் வசிப்பதைத் தவிர்ப்பார்கள். ஆனால் செரினாவோ உலகின் உயர்ந்த சிகரத்தை நோக்கிச் செல்லத் தொடங்கியிருக்கிறார்!

"தேசிய ஆஸ்துமா பிரச்சார இயக்கத்துக்கு நிதி சேர்க்கும் விதத்தில் என் பயணம் இருக்கும். அது மட்டுமல்ல மிக அதிகமான உயரத்திலும், மிகவும் கடினமான சுற்றுப்புறத்திலும் ஆஸ்துமாவுக்கான இப்போதைய தீர்வுகள் (மருந்து மற்றும் இன்ஹேலர்கள்) எப்படிச் செயல்படுகின்றன என்பதையும் அறிந்து கொள்ளும்

ஆசை இருக்கிறது" என்கிறார் இவர்!

எவரெஸ்டை அடையும் நபர்கள் அதிகரித்து வருகிறார்கள். ஆனால் அந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டு தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் பாதியிலேயே திரும்பி வருபவர்களின் எண்ணிக்கை மிக மிக அதிகம். நூற்றுக்கும் அதிக மானோர் இந்த முயற்சியில் பனிமலைக்கு நடுவிலேயே சமாதி அடைந்திருக்கிறார்கள்.

தன் பயணம் வெற்றி பெற கடந்த பதினைந்து வருடங்களாகவே மலை ஏற்றம் பயிற்சி எடுத்து வருகிறார் செரினா. (அவரது இப்போதைய வயது 36). பல்வேறு தட்பவெப்ப நிலைகள் எவரெஸ்டில் நிலவும் என்பதால் எட்டு விதமான கையுறைகளை வாங்கிச் செல்ல வேண்டும்.

ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்டாலும் விளையாட்டு உலகில் வெற்றிக் கனியைப் பறித்தவர்கள் சிலர் உண்டு. ஆனால் எவரெஸ்டை செரினா வெற்றிக் கொள்ளும் போது, அந்தச் சாதனையை புரிந்த முதல் ஆஸ்துமா நோயாளி அவராகத்தான் இருப்பார். இந்த முயற்சியில் அவர் மேற்கொள்ளும் சோதனைகள் மருத்துவ உலகிலும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது.

பார்பராவுக்குத்தான் கவலையாக இருக்கிறது. "பெருமை ஒருபுறமிருந்தாலும் அவள் திரும்பி வீட்டிற்கு வந்தவுடன்தான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்" என்று கூறுகிறார். அம்மாவின் அன்பு உள்ளத்தால் அப்படித்தான் நினைக்க முடியும்.

எவரெஸ்டில் ஏறுவது சுலபமல்ல. பனி படர்ந்த மலை என்பது மட்டுமல்ல. நேராக மலை மீது ஏறிவிட முடியாது. சுற்றித்தான் ஏற வேண்டும். தவிர ஆளை உலுக்கித் தள்ளும் புயல்களுக்குக் குறைவில்லை. மேகமூட்டமும் திடீர் பனி மழையுமாக சேர்ந்து நான்கு அடி முன்னால் சென்று கொண்டிருக்கும் கூட்டாளியைக் கூட காண முடியாமல் செய்து விடும். இதன் காரணமாகத்தான் மலையின் அடிவாரத்திலிருந்து எவரெஸ்டை அடைய சுமார் இரண்டு மாத காலம் ஆகிறது.

சுவாசப் பாதை குறுகி விடுவதால் உண்டாகும் சுவாசப் பிரச்னைதான் ஆஸ்துமா. இந்த நிலையில் நார்மலானவர்களுக்கே மூச்சு விடுதலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு சாகசத்தில் ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்மணி இப்படி ஒரு சாதனையைச் செய்ய முயற்சிக்கிறார் என்றால் அது பாராட்ட வேண்டிய முயற்சிதானே!

— அருண் சரண்யா

கேரளாவில் நண்பரின் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். அவர், படிப்பில், விளையாட்டில் வாங்கிய மெடல்களை (பதக்கங்களை) அவர் தந்தையின் படத்துக்கு மாலை போல போட்டிருந்ததைக் கண்டு வியப்படைந்தேன். வீணாகப் பெட்டியில் மூடி வைப்பதை விட, 'எனது எல்லாப் புகழும் உங் களுக்கே' என்ற அந்த மகனின் செயல் சிந்திக்க வைத்தது.

- லக்ஷ்மிதேவி அருணாசலம்.



இதே ஃபாரினாக இருந்தால்...?

நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களோ, இல்லையோ எனக்குத் தெரியாது... நான் கவனித்தவரை, நிறைய நாட்கள், வருடங்கள், அமெரிக்கா போன்ற அயல்நாடுகளில் தங்கி விட்டு நம் நாட்டிற்கு வருபவர்கள், நம்முடன் ஒன்றாகக் கலந்து பழகவே விரும்பு வார்கள்...

நம்முடைய வத்தக் குழம்பும், பருப்புத் துவையலும், சுட்ட அப்பளமும்... ரொம்ப காஷுவலாக அவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்...

சமீபத்தில், என் உறவினர் (கிட்டத்தட்ட நாற்பது வருடங்கள்) என் வீட்டிற்கு வந்தார், அமெரிக்கா விலிருந்து...

அமெரிக்காவின் தோள் குலுக்கலோ, "திஸ் ப்ளடி இண்டியன்ஸ்" மனப்பான்மையோ, "இந்த பாத்ரூம்களிலே தண்ணியை... கொட்டி கொட்டி ஏன்தான் இண்டியன்ஸ் முன்னேறவே மாட்டேன்கறானோ!" என்ற, முகச்சுளிப்போ இல்லாமல், "இந்தச் சனியன் ஏன்தான் அமெரிக்காலேர்ந்து வந்துதோ" என்ற எண்ணத்தைத் துளிக்கூட நமது மனசில் எழவே விடாதபடி, ரொம்பச் சமர்த்தாக நடந்து கொள்வார். அவர் மனைவி புகழ்பெற்ற வேர்ல்ட் பேங்கில் லைப்ரேரியன்... அவரும் அப்படியே. தவிர, அவர் பையனுக்குத் தமிழில் பேசினால், ரொம்பப் பிடிக்கும். அப்படி ஒரு வளர்ப்பு...



அவருக்கு, சென்ற வருடம் கண்ணில் ஒரு சிறிய பிரச்னை. கண்ணின் பவர் நிறைய இருந்ததால் உடனடியாகக் கண் மருத்துவரை சந்தித்தார், அமெரிக்காவின் புகழ்பெற்ற மருத்துவமனையில்.

கண்ணிற்கு காடராக்ட் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

காடராக்ட் அறுவை சிகிச்சை என்பது, நம் எல்லோருக்கும் தெரியும். இந்தியாவில் ஒரு சாதாரண பல் எடுப்பது போல், கண் மருத்துவர்கள் செய்யும் சாதாரண அறுவை சிகிச்சை...

அதையும் தாண்டி, புதுப்புது டெக்னிக்குகளை கையாண்டும், புதுப்புது அதிநவீன மிஷின்களின் உதவியாலும் கண் மருத்துவ உலகைக் கலக்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் நம் மருத்துவர்கள்...

அவருக்கு அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு அறுவை சிகிச்சையும் முடிந்தது-- ஐ.ஓ.எல். எனப்படும் லென்ஸ் வைத்து தைக்காமலேயே செய்யப்பட்டும் விட்டது...

பிறகு...?

பிறகென்ன... கண் பார்வை முன்பு இருந்ததை விட மங்கி...

அமெரிக்க மருத்துவர்கள், தங்களை நன்றாகப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளத் தெரிந்தவர்கள் கையை விரித்து விட,

"என் தலைவிதி இப்படி இருக்க... யாரை நொந்து என்ன பயன்" என்ற தமிழ்மண்ணின்

இயற்கைக் குணம் வந்து ஒட்டிக் கொள்ள...

இது எதுவுமே எனக்குத் தெரியாது என்பது நிஜம்.

அப்போதுதான் என் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். நான் அவர் வருவதற்கு இரண்டு நாட்கள் முன்புதான், என் குடும்ப கண் வைத்தியரிடம், பவர் கண்ணாடி வேண்டாம் என்பதற்காக அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்தேன்.

ஆனால்... நான் பாட்டிற்கு என்னுடைய கோர்ட் வேலைகள், கட்சிக்காரர்கள் என்று வழக்கப்படி பிஸியாக இருந்து கொண்டிருந்தேன்...

சரி, வந்தது வந்து விட்டது...

இவரை நம் கண் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லலாம் என்ற நினைப்பில் சிந்தித்து... மறுநாளே அப்பாயின்மென்ட் பெற்றுக் கொண்டு சென்றோம்.

குளறுபடியான இடது கண்ணை டாக்டர் கண்டுகொள்ளவே இல்லை.

காடராக்ட் முற்றிய நிலையில் இருந்த வலது கண்ணிற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து விடலாம் என்று என்னிடம் கூற,

"சரி... பகவான் மேலே பாரத்தைப் போடு. சமயபுரத்துக்கு முடிஞ்சு வை" என்று தீர்மானித்துக் கொண்டு வலது கண் அறுவை சிகிச்சையும் முடிந்தது...

மறுநாள்...

அடடா... அந்த உறவினரின் சந்தோஷத்தை என்ன வார்த்தைகளில் எழுதுவேன்...? கூடவே என் மகிழ்ச்சியையும்தான்...

மறுநாள்... தெய்வ சந்நிதியில் நிற்பது போல அந்த டாக்டரின் முன் நிற்க...

அவர் சொன்னார்...

"சார்... இப்போ... இந்தக் கண்ணிலே பார்வை நல்லா வந்திடுத்து இல்லையா...? இதே போல இடது கண்ணிலேயும் ஒரு ஆபரேஷன் பண்ணி விடுகிறேன்... முதல்லேயே இடது கண்ணிலே ஏன் பண்ணலைன்னு நீங்க கேட்கலாம்... எதுவுமே டாக்டர்கள் முடிவு பண்ணினா சரியா இருக்கும்னு நீங்க நம்பணும்..." என்று பேசிவிட்டு மறுவாரம் இடது கண் ஆபரேஷனுக்கு நாள் குறித்துக் கொடுத்தார்...

வலது கண் ஜோரான குஷியில் இருந்த என் உறவினர் இடதுகண் ஆபரேஷனைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படாமல் ஜாலியாக இருந்தார்.

மறுவாரம்... என் கண் மருத்துவர் தி.நகர் - துரைசாமி கண் மருத்துவமனை டாக்டர் ஸ்ரீகாந்த் தன்னுடைய சீனியர் டாக்டருடன் சேர்ந்து இந்தியாவிலேயே முதல் முதலாக உபயோகிக்கப்படும் 'சாவரின்' என்ற லேட்டஸ்ட் மிஷினை உபயோகித்து...

என்னமோ... "செகண்ட்ரி ஐ.ஓ.எல். இம்ப்ளாண்ட்" என்றார்கள்... "போல்டபிள் லென்ஸ்" என்றார்கள்...

முடிவுதான் என்ன?

கண் பார்வை வந்தே விட்டது... நம்பினால் நம்புங்கள்...

என் உறவினர் - திருப்பதி செல்ல இருந்தவர் செல்லவில்லை. டாக்டர் ஸ்ரீகாந்த் வீட்டிற்குச் சென்று "எனக்கு பவதாரிணி போல தமிழில் அலங்காரமாகப் பேச வராது. இனிமே இந்த வீடுதான் எனக்குத் திருப்பதி. இங்கே நீங்கதான் எனக்குப் பெருமாள்... இனிமே நான் 'இண்டியா' வரும் போது இங்கே வந்து உங்க வீட்டு சாமி ரூம்லே நமஸ்காரம் பண்ண மட்டும் எனக்கு பர்மிஷன் கொடுக்கணும்" என்று கண்ணில் கண்ணீர் வர அழுதே விட்டார்...

இந்தக் கட்டுரையை ஏன் எழுதினேன் என்றால்.... "எல்லா அறிவுத்திறனும் கொண்ட இளைஞர்கள் இன்று நம்மிடையே இருக்கிறார்கள். தங்கள் தொழிலை நேசிக்கத் தெரிந்த, பூஜிக்கத் தெரிந்த பல இளைஞர்கள் நம்மிடையே உள்ளனர். எதற்கெடுத்தாலும், "இதே ஃபாரினாக இருந்தால்..." என்று பொருமும் சகோதர சகோதரிகளுக்கு இக் கட்டுரை மனதில் சென்று உறுத்தட்டும் என்பதற்காகத்தான்.

- பவதாரிணி

நவராத்திரிக்கு வைத்துக் கொடுக்க சுமங்கலிகளுக்கு வெற்றிலைப் பாக்குடன் மணமான ஊதுபத்தி பாக்கெட், சாம்பிராணி, கற்பூரம் பாக்கெட் போன்றவைகளை வைத்துக் கொடுத்தால் அவர்களுக்கும் உபயோகமாக இருக்கும்.

- துர்கா



WORLD GOLD COUNCIL | gold



தங்க நகைகளைப் பற்றி பேசத்தான் முடியும்.
வாங்க முடியாது என்ற ஏக்கமா?
கவலையை விடுங்கள்

Presenting

GOLDEN SMILES FESTIVAL



நகை எடுத்துச்செல்லுங்கள், பின்னால் பணம் செலுத்துங்கள்.ரூ.2,00,000* வரையிலான மதிப்புள்ள நகைகளை எடுத்துச்செல்லுங்கள். 60 சுலப தவணைகள். ரூ.50,000 வரையில் கூட்டு உத்தரவாதம் எதுவும் தேவையில்லை. மாத சம்பளம் ரூ.8,000 க்கு மேல் இருந்தால் போதும். இல்லத்தரசிகளும்* பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.சலுகை குறைந்த காலத்துக்கு மட்டுமே. மேலும் விவரங்களுக்கு52030066 எண்ணில் திரு. விக்டருடன் தொடர்பு கொள்ளவும்

*நிபந்தனைக்குட்பட்டது

SINCE 1973

KFJ

தங்கம் ▪ வெள்ளி ▪ வைரம் ▪ அரிய ரத்தின கற்கள்

[illegible] போன் . 24985454, 24984274 [illegible] போன் . 26650500, 26404343

[illegible]

Indian Bank | The South Indian Bank Ltd | Standard Chartered

கூடுதல் வியப்பூட்டும் சலுகைகள் KFJல்

THE INKPOT

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar October 2004 issue